A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

LIII./19.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2023. OKTÓBER 31.

NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

A szabadság megléte természetes, de a hiánya fojtogató

1956-ban a magyar embereket a szabadság hiánya vitte az utcára. Elmentek a végsőkig, és megtapasztalhatták, hogy nincsenek egyedül – emlékeztetett Áder János volt köztársasági elnök, aki a Hegyvidéki Önkormányzat október 23-i megemlékezésén mondott beszédet.

„A Győri úton, a Testnevelési Egyetem egyik épületének falán van egy emléktábla. Rajta a felirat: 1956. október 23-án innen indult a testnevelési főiskolások népes csoportja a Gellérthegyen keresztül a Műszaki Egyetemre, hogy csatlakozzon a forradalmi egyetemi ifjúság megmozdulásához" – vezette fel ünnepi beszédét Áder János volt köztársasági elnök a Hegyvidéki Önkormányzat idei október 23-i megemlékezésén a MOM Kulturális Központban. Vajon mi kellett ahhoz, hogy az utókor emléktáblát állítson egy gellérthegyi sétának, miért lett ez történelem? – tette fel a költői kérdést.

Azért – adta meg a választ –, mert mindez Magyarországon történt, a huszadik század derekán, a kommunista diktatúra nyolcadik évében, amikor az utcán összeverődni, gyülekezni legkevésbé sem volt természetes, sokkal inkább gyanús és veszélyes. „Azok a hallgatók, ott a Győri úton, megelégelték, hogy hallgassanak. Hiányolták a szabadságot, ezért gyülekeztek, és ezért keltek útra" – mondta.

Áder János szerint a kommunista diktatúra alatt az ország egy véres emberkísérlet alatt állt, ami arról szólt: ki lehet-e irtani egy társadalomból a szabadság szeretetét? A kísérlet azonban elégedetlenséget váltott ki, különösen a fiatalokból. Felidézte, hogy 1956 októberében Szegeden, a Magyar Egyetemisták és Főiskolások Szövetségének alakuló ülésén egy orvostanhallgató így fogalmazott: „Elfojtották azt a lelkes hangot, amely az ifjúság örökké optimista, tenni vágyó, gyönyörű eszméit hirdethette volna. Bilincseket raktak kezeinkre, befogták szánkat, más jelszavakat hangoztattak velünk, és a gyűlöletet szították sorainkban."

„A szabadság különös jószág. Jelenléte, megléte természetes, de a hiánya fojtogató" – folytatta a korábbi államfő, kitérve arra, hogy 1956-ban a magyar embereket a szabadság hiánya vitte az utcára. Elmentek a végsőkig, és megtapasztalhatták, hogy nincsenek egyedül. 1956 októberében „a magyarok kimondták, hogy az egyetem többet foglalkozik ideológiával, mint a tudás gyarapításával, a norma teljesíthetetlen, az üres padlást már nem lehet többször lesöpörni, az újságban hazugságot írnak, a személyi kultusz ártalmas, a szovjet csapatok jelenléte nemkívánatos – a szabad választás annál inkább".

(Folytatás a 3. oldalon)

Áder János korábbi köztársasági elnök mondta az ünnepi beszédet

Részlet a Zugligeti Általános Iskola 7. a osztályosainak műsorából

Koszorúzással zárult a megemlékezés a Gesztenyés kertben

Már lehet szavazni a Kaszás Attila-díj idei jelöltjeire

Pokorni Zoltán polgármester volt az egyik alapítója a Kaszás Attila-díjnak, amelynek idei jelöltjeire november 30-ig szavazhatunk. A versenyben maradó négy színművész: Csankó Zoltán, Fehér László, Fila Balázs és Nagy Cili.

A Kaszás Attila-díjat Pokorni Zoltán, a Hegyvidék polgármestere Szűcs Gáborral, a Mozaik Művészegyesület elnökével közösen alapította, és ebben az évben már tizenhatodik alkalommal adják át. A Kulturális és Innovációs Minisztérium, valamint a Petőfi Kulturális Ügynökség a Nemzeti Színházban tartott sajtótájékoztatón mutatta be a harmadik, közönségszavazásos fordulóba jutó jelölteket.

FOTÓ: SZÍNHÁZ.ONLINE

Negyvenegy színészt terjesztett fel az elismerésre saját társulata, és mostanra négyen maradtak versenyben. Az idei jelöltek: Csankó Zoltán, a Győri Nemzeti Színház, Fehér László, a Forte Társulat, Fila Balázs, a József Attila Színház, valamint Nagy Cili, a Weöres Sándor Színház színművésze.

Mint az többször is elhangzott a sajtótájékoztatón, a győztes kiválasztása teljesen demokratikus úton történik. Az első fordulóban a társulatok terjeszthetnek fel a körükből valakit, a második fordulóban szakmabeliek titkos szavazása által szűkül le a jelöltek névsora, a harmadik, utolsó körben pedig a közönség dönt arról, ki vehesse át a díjat.

Rátóti Zoltán Kossuth-díjas színművész, a Nemzeti Színház stratégiai igazgatója köszöntője elején bevallotta, mindig megreg a hangja, ha a Kaszás Attila-díjról esik szó. Egy osztályba járt az elhunyttal a Színház- és Filmművészeti Főiskolán, rengeteg közös emlék köti össze őket. Ahogy fogalmazott, inkább hívná meg egy kávéra egykori barátját, mintsem hogy a nevét viselő díj sajtótájékoztatóján mondjon beszédet…

Kiemelte, ez nem kizárólag szakmai kitüntetés, a mesterségbeli tudás megléte mellett az is elengedhetetlen, hogy a jelöltek közösségteremtő személyiségek legyenek, mint amilyen Kaszás Attila is volt. Rátóti végül megköszönte mindenki munkáját, aki hozzájárul a díj fennmaradásához és ezáltal Kaszás Attila emlékének ápolásához.

Závogyán Magdolna, a Kulturális és Innovációs Minisztérium kultúráért felelős államtitkára egy József Attila-idézettel kezdte beszédét: *„Van egy színház, végtelen és mibennünk lakik."* Ez a verssor is rámutat arra – folytatta –, hogy a színház nem egy elvont, elszigetelt világ, egy színész csak a közönséggel szorosan összefonódva képes kiteljesedni. Nem véletlen tehát, hogy a színházbarátok szavazatai is latba esnek a díj odaítélésekor. Hozzátette, hogy ez az elismerés – amely az elmúlt tizenöt évben egyre komolyabb rangot vívott ki magának – nem a díjazott pályafutásának végét jelző gesztus, hanem sokkal inkább megerősítés és bátorítás a jövőre nézve.

Pokorni Zoltán felidézte a díj megalapításának körülményeit: Szűcs Gábor, a Mozaik Művészegyesület elnöke kereste meg őt az ötlettel, amelyből 2008-ban, a magyar kultúra napján lett valóság. Azóta is nagyon büszke a díjra, valamint arra, hogy az nem került a jobb- és a baloldal, a kormány és az ellenzék közötti viták kereszttüzébe – Kaszás Attila közkedveltsége és a halála fölött érzett megrendülés elejét vette ennek.

A polgármester szerint igen gazdag a színházi élet Magyarországon, a határon túli magyar közösségek megmaradása szempontjából pedig különösen fontos a kultúra e szegmense. Végezetül arra biztatta a színházbarátokat, hogy adják le szavazatukat kedvencükre.

A jelöltek kisfilmekben mutatkoztak be, egyben elmondták gondolataikat a díj kapcsán. A Kaszás Attila-díj hivatalos honlapján (kaszasattiladij.hu) megtekinthetők a videók.

„Senki sem csillog magától" – Nagy Cili, a szombathelyi Weöres Sándor Színház színművésznője fogalmazott így az őt bemutató filmben, arra utalva, hogy a színház közösségi műfaj, őt magát is elsősorban az együtt játszás öröme élteti. Elárulta, pályája kezdetén annyira szorongott az előadások előtt, hogy remegett keze-lába. Úgy küzdötte le az izgatottságát, hogy tudatosította magában, felkészült a szerepre, ezért nincs veszítenivalója. Arra is rájött az elmúlt tíz év során, hogy a színészetben a játékosság a legfontosabb, még akkor is, ha drámai szerepet kell eljátszani.

Csankó Zoltánt immár harmadízben jelölte a Győri Nemzeti Színház, meg is jegyezte viccesen, hogy ha ezúttal sem kapja meg az elismerést, kénytelen lesz saját magát megjutalmazni egy tiszteletbeli Kaszás Attila-díjjal. Már csak amiatt is örülne a kitüntetésnek, mert jó barátja volt a névadónak.

(Folytatás a 3. oldalon)

Újrafestett útburkolati jelek a hegyvidéki utakon

Fokozottan ügyel a közlekedésbiztonságra, a gyalogosok és az autósok testi épségére a Hegyvidéki Önkormányzat, ezért az idén is folyamatosan megújíttatja az útburkolati jeleket. Teszi ezt annak ellenére, hogy valójában nem is lenne feladata, mivel a KRESZ-szabályokra figyelmeztető felfestéseket a fővárosnak kellene karbantartania.

A parkolók lekopott jelzéseit is újrafestik

A többi között megkopott zebrákat (a Németvölgyi út 65.-nél, a Városmajor utca 1–2. között, az Istenhegyi út–Németvölgyi út torkolatánál, az Apor Vilmos tér–Lejtő út torkolatánál, a Németvölgyi út–Stromfeld Aurél úti körforgalomnál) festenek újra, a Stromfeld Aurél út–Orbánhegyi út sarkánál pedig felállást jelző vonalat és elsőbbségadásjelet frissítenek fel a szakemberek. A Kútvölgyi út–Patkó utca kereszteződésében a „parkolási terület vége és eleje" jelzés újul meg. Jó néhány utcában már megtörtént a rezidens parkolást jelző és a mozgáskorlátozott-parkolásra figyelmeztető piktogramok felfestése.

Több XII. kerületi útszakasz újulhat meg teljes szélességében még ebben az évben, vagy ha az időjárás közbeszól, a most kimaradó utak jövő tavasszal. A tervek szerint az önkormányzati megrendelésre zajló javítás a Hegyhát utat, az Ordas utcát, a Magas utat, a Kék Golyó utcát, a Galántai utcát, a Határőr utat, a Márffy utcát, a Glatz Ottó utcát, a Dániel utat és (a Galántai utca és a Stromfeld Aurél út között) az Agárdi utat érinti.

Ezek szakaszos rekonstrukciók lesznek, azaz az utcák nem az elejétől a végéig, hanem a rossz állapotú részeken újulnak meg. Eltűnnek a hálós repedések, a közműmunkák utáni süllyedések és a sűrűn előforduló kátyúk. A szegélyek megmaradnak, a kopóréteget viszont felmarják a munkások, ezt követi az aszfaltszőnyegezés. Szükség esetén az alépítményt is javítják.

Nagyobb útfelújítások is várhatók: megújul a Kiss János altábornagy utca a Győri út és az Alkotás utca közötti mintegy 200 méteren, míg a Pagony utca a Nárcisz utca és a Stromfeld Aurél út közötti 255 méteres szakaszon.

(Folytatás a 7. oldalon)

Több mint ezer fával lesz zöldebb a Hegyvidék

Sikeresen zárult az önkormányzat által elindított, a fenntarthatóságot is segítő Árnyas Hegyvidék program következő szakasza: összesen 1152 facsemetét igényeltek a hegyvidékiek. A növényeket mihamarabb el kell majd ültetni, amire már most érdemes felkészülni.

A magánkertek faállományának gyarapodásához szeretne hozzájárulni a Hegyvidéki Önkormányzat az Árnyas Hegyvidék programmal, amit a helyiek nem csak a szavazataikkal támogattak. Óriási volt az érdeklődés: a fővárosban páratlan, a Hegyvidéki Zöld Iroda által az idén először meghirdetett kezdeményezés keretében 338 embertől összesen 1152 facsemetére érkezett igénylés. Az átadás helyszíne a Hegyvidéki Kulturális Szalon előtti terület, az ideje november eleje lesz. A részletekről külön értesítést kapnak majd a programban részt vevők.

A tölgy népszerű a hegyvidékiek körében, sokan igényelték ezt a fafajt

A városi klímát és a meleget jól viselő, őshonos fafajok közül az igénylők választhatták ki a kertjük számára méretben, stílusban legjobban megfelelő fafajt. Egy ingatlanra legfeljebb négy csemetét lehetett kérni, amit az érdeklődők többsége ki is használt.

A területi megoszlást vizsgálva szinte homogén kép rajzolódik ki, azaz a XII. kerület városias jellegű részeiből is, területegységre vetítve, nagyjából ugyanannyi igénylés érkezett, mint a kertes lakóövezetekből. Érthető módon a legfelső, erdős területeken szerényebb faültetési kedv mutatkozik.

A legtöbben a viszonylag kis termetű mezei juhart *(Acer campestre)* és a virágos kőrist *(Fraxinus ornus)* választották. Mindkét fajból elfogyott a 189 darabos keret. A sövénynek is ültethető, jól metszhető közönséges gyertyánból *(Carpinus betulus)* 156, míg molyhos tölgyből *(Quercus pubescens)* 137, csertölgyből *(Quercus cerris)* 136 példány fogyott. A közeljövőben 98 Pannon kőrissel *(Fraxinus angustifolia f./var. danubialis)*, 95 magas kőrissel *(Fraxinus excelsior)* és 94 kocsánytalan tölggyel *(Quercus petraea)* is gazdagodik a Hegyvidék, és mind az 58 nagy termetű kocsányos tölgy *(Quercus robur)* is gazdára talált.

A ma még csenevész suhángokra már most érdemes úgy tekinteni, mint fenséges fákra, és olyan helyet választani számukra, ahol koronájuk akadálytalanul kiteljesedhet. Az ültetésnél is fontos, hogy bár a növényke gyökérzete egyetlen ásónyomban elfér, de ez az utolsó lehetőség, amikor hatékonyan megtrágyázhatjuk, és sok évtizedes útjára indíthatjuk.

Árnyat adó kőriskorona

A SZERZŐ FELVÉTELE

Ezért érdemes – akármilyen vesződséges is – kiásni számukra a szakmai ajánlásokban szereplő egyszer egy méteres ültetőgödröt, amelynek az aljába tegyünk érett marhatrágyát. A trágyát keverjük össze földdel, és takarjuk vastag réteg komposzttal is, nehogy a csupasz gyökerek hozzáérjenek a trágyához. Ez az útravaló táplálja majd a fát a fejlődése során.

A föld óvatos visszatöltése után alaposan tömörítsük a talajt betaposással, majd ezt a műveletet ismételjük meg néhány nap és a beöntözés után. A végül kialakuló felszín legyen kicsit alacsonyabb a környezeténél, hogy az esővizet a fa tövéhez vezesse.

Mivel őshonos fajokról van szó, nem szükséges takarni a friss telepítést a fagyok ellen, így az ültetésen kívül az idén már nincs is más kertészeti feladatunk a suhángokkal. Legfeljebb ha olyan helyre kerülnek a fák, ahol szükséges lehet megvédeni őket. Mindenképpen érdemes kikarózni, amivel megelőzhető, hogy akár csak véletlenül is megsérüljenek az ujjnyi vastag suhángok.

Az őszi időjárás gyakran szeszélyes, nem tudni, hogy a faátvétel hétvégéjén milyen idő várható. A konténeres fákkal ellentétben a szabad gyökerű csemetéket nem lehet egy-két napnál tovább tárolni, mihamarabb földbe kell kerülniük. Érdemes már november elején beszerezni minden szükséges anyagot, majd előre kiásni és előkészíteni az ültetőgödröket, hogy a tényleges ültetésre – akár kedvezőtlen időjárás esetén is – gyorsan sort lehessen keríteni. A gondos előkészítéssel magunknak kellemetlenségeket spórolhatunk meg, a suhángoknak pedig biztosíthatjuk a hosszú távú fejlődésük optimális körülményeit.

(Barta)

Száz éve itthon van otthon

„Minden rendben van körülöttem” – mondta a Hegyvidéki Önkormányzattól érkező vendégeinek, Pokorni Zoltán polgármesternek és Fonti Krisztina alpolgármesternek Géczy Lászlóné, aki egy kissé értetlenül állt az előtt, hogy hirtelen az érdeklődés középpontjába került. Pedig a kerület vezetőinek megvolt az okuk a látogatásra: a Normafa Idősek Otthonában élő asszony a napokban töltötte be a 100. életévét.

Ibi néni, mint mesélte, Kaposváron született, de már Budapesten járt iskolába. Tanítóképzőt végzett, utána néhány évig a Ranolder Intézetben, az egykori „Klára” római katolikus ipari leányközépiskolában tanított, mielőtt azt államosították.

„Jó férjem, jó gyermekem volt. Minden, ami földi jó, hála a Jóistennek, megadatott” – emlékezett vissza az ünnepelt mosolyogva, holott nem kerülték el őt a tragédiák sem. Magyarországon egyetlen vér szerinti rokona sem él már, de azért vannak még hozzátartozói a nagyvilágban. Elhunyt fiának Németországban élő özvegye és az unokái időnként felhívják, finomságokkal teli csomagokat küldenek neki. Amerikában élő, tizenkét évvel fiatalabb húgával még szorosabb a kapcsolata, Mariann évente meglátogatja, egyébként pedig naponta beszélnek egymással telefonon.

Bár a húga miatt korábban ő is gyakran járt Amerikában, soha nem gondolt arra, hogy ott telepedjen le. „Itthon érzem magam otthon” – fogalmazott, hozzátéve, hogy jól érzi magát az idősotthonban is, nagyon sok szeretetet kap a házban élőktől és dolgozóktól.

Sajnos egy betegség miatt már rosszul lát, de azért nem kell lemondania az egyik szenvedélyéről, a keresztrejtvényfejtésről – valaki felolvassa neki a feladványokat, ő pedig lediktálja a válaszokat. Bár egyedül már nem közlekedhet, kísérővel vagy egy kerekes járókeret segítségével időnként még sétálni is szokott a környéken, a Normafánál, ahol mindig szívesen tölti az idejét.

sz.

News from Hegyvidék

Cogwheel train and chairlift out of service. Due to track renovation, the cogwheel is not expected to run until December 10. Instead, a replacement bus 60A between Svábhegy and Széchenyi Hill, 60B between St. John’s Hospital and Pethényi Road, and 60B between St. John’s Hospital and Esze Tamás School (Rőzse Street) will be put in service. While bus 60 runs full-time, the 60A and 60B operate beyond the weekday morning and afternoon periods, so the intention to travel can be indicated on the online application interface of BKK Telebus, in the BudapestGO application, or by calling +36-1/3-255-255 at the latest 30 minutes before the departure time. The Zugliget Chairlift will not run in these weeks either, until November 30, due to maintenance works.

Swimming on Saturdays. From November, the Városmajor Swimming Pool (29 Városmajor St.) awaits guests wishing to swim not only on weekday evenings, but also on Saturday mornings. On Saturdays, between 9.00 and 13.00, retired residents of the XII. district of age over 65 years old can use the swimming pool free of charge. Free admission requires the presentation of an address card and proof of age.

Free sports programs. Within the framework of the Active Hegyvidék program launched by the local government, the residents of district XII can use several sports programs free of charge. Aerobics can be attended on Mondays (18.30-19.30) and Tuesdays (18.00-19.00) at the Tamási Áron School (34 Mártonhegyi Rd.), on Wednesdays (18.00-19.00, 19.00-20.00) at the Jókai Mór School (4 Diana St.) and Tamási (19.30-20.30), on Thursday (19.00-20.00) at the Németvölgyi School (42-46 Németvölgyi Rd.), and on Fridays (17.00-18.00) at the Arany János School (1 Meredek St.). On Monday we can go to Jókai (18.00-19.00, 19.00-20.00) and Tamási (19.30-20.30), on Wednesday (18.30-19.30) to Tamási, on Thursday (18.00-19.00) to Németvölgyi, and on Friday (16.00-17.00) to Arany. MOM Sport (14-16 Csörsz St.) offers zumba on Mondays (15.00-16.00) and Wednesdays (17.00-18.00), Tuesdays (20.30-21.30) and Wednesday evenings (20.00-21.00). The Hegyvidék Sports Centre (29 Városmajor St.) offers functional training on Mondays (18.00-19.30) and Wednesdays (19.00-20.30), and table tennis on Mondays (17.45-18.45) and Saturdays (9.00-10.00). The Gesztenyés garden Running Club will hold its training sessions in the park on Tuesdays (18.30-19.30) from November 14. The University of Physical Education (44 Alkotás St.) In Building „D” you can take part in taekwondo training on Wednesdays (17.30-19.00). The team of hikers will explore the Gödöllő Hills on November 4 and the Buda Hills on November 18. More details on the szabadsagvandor.fw.hu webpage.

Concerts in the Hegyvidék. On the birthday of legendary pianist György Cziffra, János Balázs will hold a piano recital on November 5 from 7.30 p.m. at MOMkult (18 Csörsz St.). On 12 November at 6.00 p.m., the outstanding students of the George Solti Music School will bring fairies, goblins and mysterious elves to life with the help of works by Schumann, Grieg, Debussy and other classical composers. On the Horse Railway (Lóvasút, 64 Zugligeti Rd.) on 11 November from 4.45 p.m., the Surján Chamber Ensemble awaits children and their parents for a family concert featuring compositions by Mozart, Haydn, Dvořak and Glazunov.

Photo and graphic exhibitions. The joint exhibition entitled Unknown III. by graphic artist Tamás Bereznai and photographers Balázs Deim and Imre Drégely can be seen at the Hegyvidék Gallery (10 Királyhágó Sqr.) between 3 and 25 November, which is the latest version of an organically developing exhibition series for 2023. Andrea Kiss’s exhibition entitled I, which explores the secrets of being a woman, can be viewed at the Hegyvidék Cultural Salon (2 Törpe St.) between 9 and 26 November.

A szabadság megléte természetes, de a hiánya fojtogató

(Folytatás az 1. oldalról)

A Győri úti gyülekezőpont egyike volt annak a számtalan budapesti helyszínnek, ahonnan 1956 forradalmi napjaiban magyar emberek kicsiny csoportjai „néhány igaz szóval, határozott lépéssel, jogos követeléssel útnak indultak, olykor a mártíromságba" – emlékeztetett a korábbi köztársasági elnök. Hozzátette, hogy a Hegyvidéknek, a Budakeszi útnak, a Maros utcának, a Déli pályaudvar környékének, a Széna térnek ma sem csak házai és üzletei, lakói és átutazó vendégei vannak, hanem emlékei, áldozatai és hősei is, akik a sortüzekben találatot kaptak, a harcokban elestek, vagy a megtorlás idején kivégezték őket.

A nemzetiségek, egyházak, pártok, helyi szervezetek és közösségek képviselői helyezték el koszorúikat

„Ma már sokszor nem gondolunk a szabadságért fizetett súlyos áldozatra. A szabadság olyan természetes, mint ahogy levegőt veszünk" – fogalmazott Áder János, példaként említve, hogy ma mindenki ott gyülekezhet, ahol akar, azt mondhat, amit jónak gondol, olyan könyvet olvashat, filmet, színházi előadást, kiállítást nézhet meg, amilyet szeretne. Mindenki szabadon választhat iskolát, egyetemet, engedély nélkül mehet külföldre, és a politikai véleményét sem kell véka alá rejtenie, szabadon választhatja meg a közügyek intézőit.

Áder János azzal zárta beszédét, hogy az Alkotás utcában és a Győri úton manapság is gyakorta gyülekeznek fiatal egyetemisták, akik órákra készülnek, edzésre mennek, vizsgára és egymásra várnak, „remélnek és küzdenek, a jövőjüket formálódó döntéseket hoznak, szabadon". És mire érett felnőtté válnak, megértik majd Deák Ferenc gondolatát, ami szerint „csak a szabadság képes tiszta és állandó boldogságot nyújtani".

Az ünnepi beszédet követően a Zugligeti Általános Iskola 7. a osztályos tanulóinak műsorát, valamint a Góbé FolkSide világzenei együttes népzenei formációjának „A hazáért és népért!" című előadását tekinthette meg a közönség. A megemlékezés a Gesztenyés kerti 1956-os emlékműnél ért véget, ahol a pártok, nemzetiségek, egyházak, hagyományőrző és bajtársi szervezetek, helyi közösségek, kulturális, oktatási és sportintézmények, valamint a rendőrség képviselői helyezték el virágaikat. A Hegyvidéki Önkormányzat nevében Pokorni Zoltán polgármester, Fonti Krisztina alpolgármester és Áder János volt köztársasági elnök koszorúzott.

Pedagógusokat díjazott az önkormányzat

Az október 23-i ünnepi megemlékezés részeként Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina alpolgármester díjakat adott át azoknak a pedagógusoknak, intézményi dolgozóknak, akik kiemelkedően sokat tettek a hegyvidéki gyerekekért.

Az ünnepi műsor után a hegyvidéki pedagógusok díjazása következett az október 23-i megemlékezésen a MOM Kulturális Központban. Pokorni Zoltán polgármester és Fonti Krisztina alpolgármester Életmű Díjat adott át Mészárosné Romhányi Margitnak, a Városmajori Gimnázium angol és történelem szakos tanárának, Szöllősi Katalinnak, a Németvölgyi Általános Iskola tanítójának, valamint dr. Baranyai Zoltánnénak, a Süni Óvodák óvodapedagógusának, vezetőhelyettesének.

Eötvös József-gyűrűt vehetett át Grád Károly, a Nyitott Világ Fejlesztő Iskola igazgatóhelyettese, informatika–etika szakos tanára, Aszódi Judit Mária, a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium intézményvezető-helyettese, orosz, angol és történelem szakos tanára, továbbá Kalmár Katalin Éva, a Fekete István Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény gyógypedagógusa.

A Hegyvidék Ifjúságáért Díjat kapott Bolla Mária Zsuzsanna, a Tamási Áron Általános Iskola, Gimnázium és Német Nemzetiségi Gimnázium olasz nyelv szakos tanára, Szántóné Szirmay Éva, a Hegyvidéki Mesevár Óvoda fejlesztőpedagógusa, Eszes Eszter, az Orbánhegyi Óvodák fejlesztőpedagógusa, vezetőhelyettese és Balaskó Zsófia, a Városmajori Óvodák óvodapedagógusa.

A Hegyvidék Ifjú Pedagógusa Díjjal jutalmazta az önkormányzat Tapodi-Horváth Zsófiát, a Gennaro Verolino Óvoda, Általános Iskola, Készségfejlesztő Iskola és Kollégium gyógypedagógusát, Sirák Richárdot, a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium magyar, történelem és állampolgári ismeretek szakos tanárát, Szabó Mártont, a Városmajori Gimnázium matematika–történelem szakos tanárát, valamint Novák Sárát, a Zugligeti Általános Iskola tanítóját.

Több évtizedes munkájukat megköszönve nyugdíjas pedagógusoknak adtak át okleveleket az önkormányzat vezetői

A Hegyvidék Gyermekeiért Díjat Aranyosi Ildikó, a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. sportszervező koordinátora és Bugán László, a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium karbantartója vehette át.

Nyugdíjas pedagógusként Aranyoklevelet kapott Soulavy Ernőné, Kárpáti Tamásné, Legényné Csikós Aranka, Kelemenné Wild Judit és Száraz Györgyné – ők 50 éve vették át diplomájukat. Gyémántoklevéllel ismerte el az önkormányzat a 60 éve diplomázó dr. Kálmán Lajosné, Fábián Márta, Garai Tiborné, Somlai Csabáné és dr. Dombrády Lórándné munkáját.

A 65 évvel ezelőtt végző Frankó Istvánné Vasoklevelet, míg a 70 éve diplomázó dr. Fülöp Lajos és Pörje Lajosné Rubinoklevelet kapott. Dr. Korhecz Imrénének és Bán Bélánénak, akik 1948-ban, 75 évvel ezelőtt lettek pedagógusok, Gránit-, illetve Platinaoklevéllel köszönte meg az önkormányzat közmegbecsülésre méltóan végzett munkáját.

z.

Emlékezés az '56-os hős testnevelőre

Hegedüs István a Testnevelési Főiskola tanáraként, úszóedzőként dolgozott az 1956-os forradalom és szabadságharc idején. Azért, hogy tanítványait figyelmeztesse a veszélyekre, október 24-én hajnalban Izabella utcai otthonából elindult a margitszigeti uszodába, ám röviddel később egy géppisztolysorozat oltotta ki az életét. Egykori tanítványai és pályatársai a Testnevelési Egyetem parkjában, a róla készült szobor előtt emlékeztek a korábbi öttusázóra, akinek tiszteletére Pokorni Zoltán polgármester közreműködésével egy fát is ültettek.

Húsz évvel ezelőtt avatták fel Hegedüs István szobrát a Testnevelési Egyetem kampuszán, majd onnan került 2015-ben mostani helyére, az egyetem új Olimpiai parkjába. Az alkotást a kezdetek óta minden évben megkoszorúzzák egykori tanítványai és pályatársai, az ünnepségeken pedig a Hegyvidéki Önkormányzat és az öttusaszövetség képviselői is részt vesznek.

Egykori tanítványok, tisztelők gyűltek össze Hegedüs István szobránál

Az idei megemlékezésen Pécsi Gábor, a Magyar Öttusa Szövetség korábbi irányítója elmondta, hogy eredetileg Schmitt Pál mondta volna a köszöntőt, ám ő éppen Indiában korteskedik az öttusa olimpián tartása mellett. Méghozzá sikerrel, mert bár nem teljesen az eredeti formájában, de a sportág ott marad az ötkarikás játékok műsorán.

A sportvezető emlékeztetett arra, hogy az 1946-ban kiadott papír 20 forintoson lévő alakot Hegedüs Istvánról, a kedvenc lova után „Fityula" becenévre hallgató sportolóról mintázták, ugyanúgy, mint a Szabadság-szobor fáklyavivő mellékalakját. Ezt követően Papp Sándor 2016-os megemlékezéséből idézett. Kiemelte, hogy Hegedüs rendkívül komolyan vette a tanítást. Nem hagyta, hogy növendékei akár csak egy fél hosszon helytelen technikával ússzanak. Megállította őket, és elmagyarázta, mit kell kijavítani, s hogyan. Az edzés végén pedig egyenként felhívta a figyelmet az esetleges hibákra, továbbá arra, hogy milyen módon lehet ezeken változtatni. Sőt, arra is, hogy az általa javasoltak miért a legjobb mozdulatok. Az ügyetlenkedéseken sohasem gúnyolódott, figyelt a tanítványaira, ahogyan ők is figyeltek rá.

Kötelességteljesítését személyes biztonsága elé helyezte, amikor 1956. október 24-én elindult az uszodába, hogy figyelmeztesse úszóit a rájuk leselkedő veszélyekre. Izabella utcai otthonából nem ért el a margitszigeti uszodába, mert a Szófia utcában egy – valószínűleg ÁVH-s – géppisztolysorozat végzett vele.

Az ünnepség részeként minden évben díjat kapnak azok a sikeres öttusázók, akik megélték a 90. életévüket. Szondy István, Benedek Gábor és Nyulászi András után az idén Bódi János világbajnoki bronzérmes olimpikon vehette át az elismerést. A megemlékezés végén a résztvevők, Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármester közreműködésével, elültették azt a Hegedüs Istvánnak ajánlott fát, amely méltó módon jelképezi a sportoló emberi nagyságát.

-os

A Kaszás Attila-díj idei jelöltjei

(Folytatás az 1. oldalról)

Azt azonban sietve hozzátette, hogy ettől még más is megérdemli – elvégre a Kossuth-díjasok sem ismerik személyesen Kossuth Lajost…

Fehér László 33 évesen, azaz krisztusi korban kaphatja meg a Kaszás Attila-díjat, amennyiben rá érkezik majd a legtöbb szavazat. A Kárpátaljáról származó színművész szerint éppen olyan korban van, hogy vissza tud tekinteni eddigi életművére, levonva abból a szükséges tanulságokat.

Vidnyánszky Attila édesanyjánál kezdte bontogatni színészi szárnyait, tőle tanulta az alapokat. Édesapja színházi világosító volt, fia ezért ügyel arra, hogy minden előadás végén kimutasson a kollégákra, öltöztetőkre, sminkesekre, hangtechnikusokra, jelezve, a taps nekik is szól. A színművész felidézte azt a pillanatot, amikor végleg eldőlt a sorsa: 11-12 éves lehetett, és egy iskolai előadás után, amelyben János vitézt alakította, kipillantott a nézőtérre, és ott szeretett, évekkel korábban elhunyt nagymamáját vélte felfedezni.

Pokorni Zoltán polgármester, a Kaszás Attila-díj egyik alapítója

Fila Balázs, a József Attila Színház színművésze hálás a sorsnak, hogy mindig tartozott valamilyen társulathoz, és nem szabadúszóként kell boldogulnia. A főiskola elvégzése előtt a kaposvári Csiky Gergely Színház tagja volt, a diploma megszerzése után az Operettszínházban dolgozott, 2008-ban szerződött át a mostani helyére. Elmondta, ahhoz, hogy a színpadon meg tudjon nyílni, szüksége van arra, hogy szoros viszonyban legyen társaival. Ez a József Attilában adott; a társulat immár hatodik alkalommal jelölte őt a Kaszás Attila-díjra. Fila Balázs egyszerű vidéki családból származik, nagyszülei cselédek voltak, alázatát a hátterének is köszönheti. Szerinte a jelölése annak is betudható, hogy mindig mindenkihez van egy jó szava. A közönség szeretete is megerősíti abban, hogy érdemes szívvel és lélekkel dolgoznia.

A Nemzeti Színház adott helyet a jelölteket bemutató sajtótájékoztatónak

A jelöltekre november 30-a éjfélig lehet szavazni a kaszasattiladij.hu oldalon. Az elismerés egymillió-nyolcszázezer forintos pénzjutalommal is jár a Kulturális és Innovációs Minisztérium, valamint a Raiffeisen Bank jóvoltából. A december 5-i díjátadó ünnepség helyszíne a Vígszínház lesz.

W. Á.

Kizárólagos parkolóhelyek a helyben lakóknak

A Hegyvidéki Önkormányzat a fizetős parkolási övezet határain kívül úgynevezett kizárólagos parkolóhelyeket jelölt ki, amelyeket egész nap (0–24 óráig) csak a helyi lakosok használhatnak. Az intézkedés célja az, hogy a fizetős zóna határán élőknek is mindig jusson parkolóhely. A részletekről Wachsler Györgyöt, a XII. kerület parkolási feladatait ellátó cég ügyvezetőjét kérdeztük.

– Mi indokolta a kizárólagos parkolóhelyek kijelölését?

– A fizetős zóna határai mentén élő kerületi lakosok évek óta panaszkodtak, hogy a parkolódíj fizetését elkerülni óhajtó autósok elfoglalják előlük a parkolóhelyeket. Az önkormányzat a helyzet megoldása érdekében már korábban is javaslattal élt a főváros felé. Október 15-től a kijelölt útszakaszok parkolóhelyeinek egyharmadát a nap huszonnégy órájában csak az ott élők használhatják. A szóban forgó területekről a helyben lakók parkolási engedélyéről szóló 23/2023. (X. 6.) önkormányzati rendeletben lehet tájékozódni.

– A kizárólagos parkolóhelyek igénybevételéhez regisztráció szükséges. Kik és hogyan regisztrálhatnak?

– A kijelölt parkolóhelyeket azok a kerületi magánszemélyek igényelhetik, akiknek állandó lakóhelye az érintett területen van. Ideiglenes lakcímmel egyelőre nem vehető igénybe a szolgáltatás.

– Hogyan történik a regisztráció?

– Kizárólag online, az önkormányzat e-ügyintézés rendszerén keresztül váltható ki az engedély. A szolgáltatás ingyenes.

– Személyenként és lakcímenként hány engedély váltható ki?

– Személyenként egy, lakcímenként legfeljebb kettő.

– A céges autóval rendelkező lakosok is jogosultak a kedvezményre?

– Igen, ha azt a lakos kizárólagos használatba kapta a munkáltatótól, és az a munkáltató üzemben tartásában, lízingelésében vagy tartós bérletében van. Ez esetben a kérelemhez mellékelni kell a munkáltató erről szóló igazolását.

– Vannak egyéb feltételek, amiknek meg kell felelniük a kérelmezőknek?

– Az igénylőnek kell üzemben tartania a gépjárművet. A személygépkocsinak érvényes forgalmi engedéllyel kell rendelkeznie, az össztömege nem haladhatja meg a 3500 kilót, valamint nem állhat körözés alatt. Az igénylőnek nem lehet helyi adó vagy más jogcímen tartozása az önkormányzattal szemben, ahogy a kérelem benyújtásának napján nem állhat fenn harminc napnál régebbi, nem vitatott várakozásidíj- vagy pótdíjtartozása sem.

– Változhatnak a feltételek a jövőben? Más területeken is tervezi bevezetni az önkormányzat a kizárólagos parkolást?

– A helyben lakók kizárólagos parkolása egyelőre próbaüzemben működik. Ha kedvezők a tapasztalatok, elképzelhető, hogy további fizetős zónán kívüli területeket is bevonunk.

Lakossági javaslatra újulhat meg a Mindszenty téri park

A környéken élők javaslatára megújítaná az önkormányzat a Mindszenty József bíboros téri parkot. Három koncepcióterv készült, ezeket mutatta be a helyszínen Gidófalvy Dénes, a körzet képviselője a lakóknak, akik szavaztak is az elképzelésekről.

A bemutatott tervek közül a résztvevők egyöntetűen azt a változatot támogatták, ami megőrzi a park jelenlegi, füves jellegét. Megmaradna a kutyafuttató, mellette pedig egy felnőttek által használható fitneszpark jönne létre.

A környékbéliek nem támogatták, hogy játszótér épüljön a parkban (erre a másik két leszavazott tervváltozat tett javaslatot), mert a közelben két helyen is találhatnak játékokat a kisgyermekes családok, továbbá egy új játszóhely elfoglalná a zöld terület jelentős részét. Azt ugyanakkor kérték, hogy legyen néhány egyszerűbb játék – például hinta, csúszda – a fitneszpark számára kijelölt részen, hogy a gyerekeknek és a szülőknek is kínáljon kikapcsolódási lehetőséget a hely, együtt lehessenek a családok.

„Úgy néz ki, sikerült elérni, hogy a parkfelújítási terveket illetően konszenzus alakuljon ki az itt élők körében" – értékelte az egyeztetés eredményét Gidófalvy Dénes, aki a fórumon rögzített fejlesztési irányok megvalósítását javasolja majd az önkormányzat vezetésének. A képviselő felidézte, hogy 2021-ben két környéken élő fiatal állt elő azzal a javaslattal, hogy egy kávézót hozna létre a parkban. Az ötletről 2022 nyarán, egy fórum keretében megkérdezte a helyi lakókat, akik elutasították az elképzelést, hiszen a vendéglátóhely megnövekedő zajjal és forgalommal járt volna együtt. Kiderült az is, hogy a tér túloldalán épülő ház földszintjén amúgy is lesz egy kávézó.

A környékbeliek kérésére újítja meg a parkot az önkormányzat

A korábbi összejövetelen hangzott el a lakók részéről, hogy kávézóra ugyan nincs szükség, annak viszont örülnének, ha az önkormányzat megújítaná a területet. Gidófalvy Dénes javaslatára megkezdődött a tervezőmunka, az első tervekről online szavazással nyilváníthattak véleményt a környéken élők. Ezen nem vettek részt túl sokan, ezért döntött úgy a képviselő, hogy újabb fórumot tart.

z.

Megmaradna a kutyafuttató, mellette pedig fitneszpark épülhet *(látványterv)*

Nemzetiségi közmeghallgatások

A **Budapest XII. kerületi Roma Nemzetiségi Önkormányzat** 2023. november 20-án (hétfőn) 16.15-től tartja 2023. évi közmeghallgatását a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal (Böszörményi út 23–25.) alagsori tárgyalójában.

•

A **Budapest Hegyvidék XII. kerületi Német Nemzetiségi Önkormányzat** 2023. november 27-én (hétfőn) 18.00 órakor tartja 2023. évi közmeghallgatását a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal (Böszörményi út 23–25.) alagsori tárgyalójában.

Egyre gyakoribb a bankok nevében elkövetett csalás

Az internetes bankolás mára mindennapossá vált, ezért a csalók is számtalan online trükkel gazdagították eszköztárukat a bankszámlák megcsapolására. Módszereik egyre kifinomultabbak, ez azonban nem jelenti azt, hogy ne lehetne ellenük védekezni – mondta el lapunknak Nagy Zsolt rendőr őrnagy, a BRFK XII. Kerületi Rendőrkapitányság bűnügyi osztályának vezetője.

Mostanában az egyik leggyakoribb módszer, hogy az elkövetők a bank nevében felhívják az ügyfelet, mondván, gyanús tranzakció kezdeményezését észlelték a számláján. Ezért arra kérik a sértettet, adja meg a bankszámlája adatait, mert állításuk szerint csak így tudják biztonságba helyezni az azon lévő összeget. Rendszerint megkérdezik, mennyi pénz van a számlán, és a bankkártya adatait is elkérik. Miután az elkövetők minden szükséges adat birtokába jutottak – sőt, még a bank által küldött megerősítő sms-ek tartalmát is bediktáltatták –, könnyedén le tudják nullázni a számlát.

A bank nevében telefonáló csalók arra is gyakran hivatkoznak, hogy ismeretlen elkövetők feltörték az ügyfél számláját, emiatt pedig azt kérik tőle, töltse le mobiltelefonjára az Anydesk programot, és azon keresztül lépjen be a bank online felületére. A távoli hozzáférést biztosító alkalmazással az elkövetők átveszik az irányítást a mobileszköz felett, és „letakarítják" a számlát.

A csalók igyekeznek fenntartani annak látszatát, hogy az ügyfél valódi ügyfélszolgálattal beszél, például a különböző szakértő „kollégák" telefonos kapcsolása is része a megtévesztésnek. Nagy Zsolt elmondta, hogy az elkövetők folyamatosan szóval tartják a sértettet, hogy lépésről lépésre át tudják venni az irányítást a számlája felett. Egy ilyen beszélgetés tíz perctől akár több órán át is tarthat, ha pedig sikerrel járnak a szélhámosok, a lopás mértékének csak az szab határt, épp mennyi pénz van a bankszámlán – az okozott kár így több tízmilliós is lehet.

A bűnügyi osztály vezetője arra hívta fel a figyelmet, hogy semmilyen mobiltelefonos applikációt nem szabad letölteni kérésre! A legtöbb banknak van saját alkalmazása, ami az első belépés alkalmával általában a bankszámlaszámot és a banki ügyfélszolgálaton elkészített jelszót kéri. Aki bizonytalan ennek telepítését illetően, személyesen kérhet segítséget a bankfiókban.

A bankkártya adatait, valamint a biztonsági, megerősítő sms-ek tartalmát senkinek sem szabad megadni! Egy valódi banki ügyintéző legfeljebb olyan adatokat kérhet tőlünk, amik a mi beazonosításunkhoz szükségesek. Arról, hogy pontosan melyek ezek, a számlavezető banknál érdemes előzetesen tájékozódni.

Mit tegyünk akkor, ha már megtörtént a baj, és gyanútlan módon belesétáltunk a csalók kelepcéjébe, akik hozzáfértek a számlánkhoz? Nagy Zsolt szerint a legfontosabb, hogy először a bankunkat hívjuk, hiszen ők azonnal tudnak intézkedni a számla zárolásával, a megkezdett utalások tiltásával kapcsolatban. Érdemes minél gyorsabban cselekedni, úgy nagyobb eséllyel megakadályozható, hogy idegen számlákra kerüljön a megtakarított pénzünk. Miután beszéltünk a bankkal, keressük fel a rendőrséget, hogy elindulhasson a nyomozás az elkövetők felderítésére.

sz.

Pályázati felhívások

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a 100/2023. (X. 5.) képviselő-testületi határozata alapján pályázatot hirdet az alábbi kategóriákban.

1. Civil szervezetek közösségfejlesztő programjainak támogatása

A **pályázat célja** a Budapest XII. kerületében, a Hegyvidéken 2024. december 31-ig megvalósítandó, nyitott, közösségteremtő, közösségfejlesztő, valamint külhoni magyarokat támogató, nemzeti összetartozást segítő rendezvényeinek és programjainak támogatása és működésük segítése.

A **pályázaton indulhatnak** a közösségteremtő, közösségfejlesztő rendezvényeket, programokat megvalósító,

- Budapest XII. kerületben aktivitást mutató, tevékenykedő,
- vagy az önkormányzattal szoros kapcsolatot ápoló, külhoni magyarokat támogató, nemzeti összetartozást segítő civil szervezetek,
- valamint az olyan természetes személyek, akik vállalják, hogy a pályázati cél megvalósítása érdekében legkésőbb a rendezvény időpontjáig egyesületet vagy alapítványt alapítanak, illetve civil társaságot hoznak létre.

Ez utóbbi esetben a támogatási szerződés kizárólag a már megalakult, bejegyzett egyesülettel vagy alapítvánnyal, illetve a létrehozott civil társaságban részt vevő természetes személyekkel kerülhet megkötésre.

A **pályázat keretösszege:** összesen bruttó **20 millió Ft**. Egy pályázó minimum bruttó 100 ezer Ft, maximum bruttó 1 millió Ft pályázati támogatásban részesülhet.

2. Egyházak, egyházi és cserkészszervezetek programjainak támogatása

A **pályázat célja** a Budapest XII. kerületében, a Hegyvidéken működő egyházak, egyházak hitéleti tevékenységet támogató szervezetei, cserkészszervezetek

- működésének elősegítése (terembérlet, eszközök beszerzése, közösségi kiadványok támogatása, szociális támogatás, hivatali működési költségek stb.),
- felhalmozási cél támogatása (felújítási támogatások, bútorbeszerzés, karbantartási munkálatok, parkosítás, hangerősítő berendezés, közösségi játékok, irodai költségek, tábori eszközök beszerzése stb.),
- továbbképzések támogatása,
- táborok támogatása.

A **pályázaton indulhatnak** a Budapest XII. kerületében, a Hegyvidéken működő történelmi egyházak, történelmi egyházak hitéleti tevékenységet támogató szervezetei, cserkészszervezetek (egyesület vagy alapítvány).

A **pályázat keretösszege:** összesen bruttó **20 millió Ft.** Egy pályázó minimum bruttó 150 ezer Ft, maximum bruttó 2,5 millió Ft pályázati támogatásban részesülhet.

3. Egészségügyi szervezetek támogatása

A **pályázat célja** a Budapest XII. kerületében, a Hegyvidéken működő, kerületi lakosok egészségügyi ellátását biztosító alapítványok, egyesületek:

- eszközvásárlásainak,
- tevékenységi feltételei javításának,
- szűrőprogramjai és prevenciós rendezvényei szervezésének,
- felhalmozási céljainak támogatása.

A **pályázaton indulhatnak** Budapest XII. kerületében, a Hegyvidéken működő állami fenntartású egészségügyi intézményekhez köthető, ezen egészségügyi intézményekkel együttműködő alapítványok, egyesületek, amelyek az ellátás színvonalának növelése céljából műszer- és eszközbeszerzést folytatnak le, és/vagy prevenciós programokat, egészségügyi szűréseket biztosítanak a kerület lakossága számára.

A **pályázat keretösszege:** összesen bruttó **5 millió Ft**. Egy pályázó minimum bruttó 150 ezer Ft, maximum bruttó 1,5 millió Ft pályázati támogatásban részesülhet.

4. Köznevelési intézmények táborainak, tanulmányi kirándulásainak támogatása

A **pályázat célja** a Budapest XII. kerületében, a Hegyvidéken működő, ingyenes oktatási tevékenységet folytató köznevelési intézményekkel jogviszonyban álló gyermekek, diákok részére szervezendő bel- és külföldi alkotó- és egyéb tematikus táborok, tanulmányi kirándulások támogatása (szállás, étkezés, utazás, belépők, kis értékű eszközök beszerzése, terembérleti díjak, egyenruha, egyenpóló stb.).

A **pályázaton indulhatnak** a Budapest XII. kerületében, a Hegyvidéken működő állami, önkormányzati fenntartású, továbbá egyéb fenntartású, de ingyenes nevelést, oktatást folytató köznevelési intézmények szervezetei.

A **pályázat keretösszege:** összesen bruttó **10 millió Ft**. Egy pályázó minimum bruttó 150 ezer Ft, maximum bruttó 1 millió Ft pályázati támogatásban részesülhet.

5. Sportszervezetek programjainak támogatása

A **pályázat célja** a Budapest XII. kerületében, a Hegyvidéken szabadidő-, diák-, illetve tömegsport területen működő, kerületi lakosok sportolását lehetővé tevő sportszervezetek:

- rendszeres sporttevékenységének támogatása,
- tevékenységi feltételeinek javítása,
- működésük elősegítése (terembérlet, sportfelszerelések, eszközök beszerzése).

A **pályázaton indulhatnak** a Budapest XII. kerületében, a Hegyvidéken működő sportszervezetek (a sportegyesületek, a sportvállalkozások, a sportiskolák, valamint az utánpótlás-nevelés fejlesztését végző alapítványok), valamint olyan gazdasági társaságok, amelyek amatőr sportolókból álló sportcsapatokat működtetnek, amelyek rendszeresen, széles körben igénybe vehető szabadidős sporttevékenységet, valamint egészségmegőrző testedzési lehetőséget biztosítanak a kerület lakossága számára.

A **pályázat keretösszege:** összesen bruttó **10 millió Ft**. Egy pályázó minimum bruttó 100 ezer Ft, maximum bruttó 1 millió Ft pályázati támogatásban részesülhet.

A fentebb felsorolt pályázatok benyújtásának határideje: 2023. november 10.

Az egyes pályázatok részleteiről, a pályázatok benyújtásának módjáról, a kötelező mellékletekről a Hegyvidéki Önkormányzat honlapján, a hegyvidek.hu/onkormanyzat/felhivasok-palyazatok/onkormanyzat-altal-meghirdetett oldalon tájékozódhatnak.

A **pályázati adatlapok beszerezhetők**:

- a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálati irodájában (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.),
- valamint letölthetők a Hegyvidéki Önkormányzat honlapjáról (**hegyvidek.hu/onkormanyzat/felhivasok-palyazatok/onkormanyzat-altal-meghirdetett**).

Téli rezsitámogatás

A Hegyvidéki Önkormányzat a téli rezsitámogatással az elkövetkező hónapok megnövekedő közüzemi kiadásainak megfizetéséhez szeretne az idén is segítséget nyújtani. A november 30-ig benyújtott kérelem esetén a támogatás november 1-jétől március 31-ig állapítható meg, havi összege 13 000 forint.

A támogatásra azok a kerületi személyek, családok jogosultak, akiknek a családjában a havi nettó jövedelem nem haladja meg a 99 800 forintot. Magasabb a jövedelmi értékhatár azok esetében, akik fokozottan rászorulónak minősülnek, esetükben ugyanis 140 400 forintos egy főre jutó nettó jövedelemig állapítható meg a támogatás. *(Fokozottan rászoruló kérelmezőnek minősül, aki háztartásában egyedül él; gyermekét egyedül neveli, vagy tartósan beteg, illetve súlyosan fogyatékos gyermeket nevel; nagycsaládos; ahol a szülő alacsony iskolai végzettségű vagy munkanélküli; az a család, amelyben nagykorú fogyatékos személy él, továbbá az elégtelen lakáskörülmények között élő család).* Ezenfelül jogosult a támogatásra az az egyedül élő, 65 év feletti idős személy is, akinek a jövedelme nem haladja meg a 161 400 Ft-ot.

A téli rezsicsökkentési támogatás iránti kérelmet a jövedelmet tanúsító igazolásokkal együtt március 31-ig, ügyfélfogadási időben bármikor be lehet nyújtani a polgármesteri hivatal népjóléti irodájában, érdemes azonban mielőbb beadni, mivel decembertől az ellátás a benyújtás hónapjának 1. napjától állapítható meg.

A kérelemnyomtatvány átvehető a népjóléti irodában ügyfélfogadási időben, valamint letölthető a www.hegyvidek.hu honlapról, az Ügyintézés/Támogatás, gondoskodás oldalról.

A kitöltött kérelem a szükséges igazolásokkal együtt a népjóléti irodában ügyfélfogadási időben nyújtható be.

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti Iroda
1126 Budapest, Ugocsa utca 11.
(bejárat a Királyhágó tér felől)

Ügyfélfogadás:
hétfő: 13.00–17.30, szerda: 8.00–16.00, péntek: 8.00–12.00

Ügyintézők telefonszámai:
a kérelmező vezetéknevének kezdőbetűi alapján:
A–B: 06-1/224-5900/5111
C–Kí: 06-1/224-5900/5154
Kj–P: 06-1/224-5932
R–Zs: 06-1/224-5900/5146

Kiemelkedő színvonalú lett az új Budai Mentőállomás

Az ország egyik legnagyobb és legkorszerűbb mentőállomása jött létre a Hegyvidéken. A Testnevelési Egyetem (TE) sporttelepén, a BAH-csomópont mellett nemcsak a vadonatúj sportközpont épült fel, hanem a Budai Mentőállomás is teljes egészében megújult, és a területe közel a duplájára bővült.

„Hatalmas dolog, ha azoknak tudunk segítséget adni, akik hivatásukként segítenek embereken, életeket mentenek, és mindig ott vannak, amikor baj van" – mondta az ünnepélyes avatáson Bidló Judit, az egészségügy szakmai irányításáért felelős helyettes államtitkár. Örömét fejezte ki, hogy a létesítmény felújítását sikerült összehangolni a TE fejlesztésével.

Naponta átlagosan 50-60 esethez vonulnak ki a mentősök

Mocsai Lajos, a Testnevelési Egyetemért Alapítvány kuratóriumi elnöke azt emelte ki, hogy minden olyan igény megvalósult, amivel a mentési munka a legmagasabb színvonalon végezhető. Az építkezés idejére az egyetem területén kaptak ideiglenes elhelyezést a mentők, a megújult állomás egyetemi integrációja pedig kiválóan sikerült.

„Olyan helyre kerültünk, ami nemcsak Magyarországon, hanem Európában is kiemelkedő színvonalú" – hangsúlyozta Csató Gábor, az Országos Mentőszolgálat főigazgatója, megjegyezve, hogy ez az egyik legforgalmasabb mentőállomás, így kevés időt vannak bent a kollégái. Reméli ugyanakkor, hogy ezt a keveset pihentető módon tudják eltölteni a felújított helyen. Azt is megemlítette, hogy az itt dolgozó mentősök több mint félmillió betegnek nyújtottak segítséget az elmúlt húsz évben.

Több mint százan dolgoznak a megújuló mentőállomáson

Pokorni Zoltán polgármester felidézte, hogy 2000-ben is járt itt, amikor az akkori polgármesterrel, Mitnyan Györggyel és Gógl Árpád egészségügyi miniszterrel felavatták a mentőállomás elődjét. Két évtized alatt eléggé elhasználódott az épület, mostanra viszont gyakorlatilag teljesen újjáépült. Szükség is volt a nagyobb és komfortosabb terekre, hiszen több mint százan dolgoznak itt. Tavaly közel 20 ezer, az idén pedig október végéig már több mint 16 ezer mentési feladatot láttak el a budai mentősök, ami naponta átlagosan 50-60 esetet jelent.

A polgármester részese volt korábban annak a vitának, hogy lehetne-e máshol a mentőállomás. Ő azt az álláspontot képviselte, hogy a bázis tökéletes helyen van Buda közepén, hiszen a XII. kerületiek mellett a hidegkútiakat és a lágymányosiakat is kiszolgálja, sőt, még Pestre is át tudnak menni a mentősök az Erzsébet híd közelsége miatt. Ráadásul az Alkotás utcában a villamospályán is haladhat a mentőautó, így akkor is gyorsan elérhet a céljához, ha épp dugó van.

Az új Budai Mentőállomás tervezési munkái 2017-ben kezdődtek meg. 2022-ben készültek el a kiviteli tervek, és indult el az építkezés, ami ez év nyarán ért véget. A régi, 1000 négyzetméteres állomásépületnek csak a tartószerkezete maradt meg, annak minden más része megújult, illetve 800 négyzetméterrel bővült.

Egyebek mellett egy 70 négyzetméteres közösségi helyiség, egy nagy méretű teakonyha, új öltözők és éjszakai tartózkodók kaptak itt helyet. Megújult a teljes gépészet, hőszivattyús hűtés és fűtés van, az épület garázsában pedig egy korszerű autómosó-berendezés üzemel. A beruházás bruttó összköltsége 2,5 milliárd forint volt, és teljes mértékben kormányzati forrásból valósult meg.

-zd-

Az illegális fakivágás elfogadhatatlan!

A Hegyvidéki Önkormányzat 2021-ben súlyos bírságot szabott ki egy magánszemélyre, aki engedély nélkül hat értékes fát (gyertyánfát, hegyi juhart, csertölgyet) vágott ki a kerületben. A fapótlási díj a hatályban lévő jogszabályoknak megfelelő volt. A vétkes azonban nem fogadta el ezt, és bírósághoz fordult. Hosszú eljárást követően a Kúria döntött, és szétzúzta az illegális fakivágásokat addig példátlan szigorral büntető önkormányzati rendeletet.

A Hegyvidéki Önkormányzat a lehető leghamarabb, még az idén új szabályt alkot annak érdekében, hogy a zöld környezetet romboló, illegális fakivágásokat a lehető legnagyobb szigorúsággal büntethesse.

(Forrás: hegyvidek.hu)

Avargereblyézés a Városmajorban

Az Élhető Hegyvidékért Egyesület november 4-én 10.00 órától immár harmadszor szervez őszi közösségi avargereblyézést a Városmajorban. Harmadik alkalommal ragadnak együtt gereblyét a lelkes környékbéliek, hogy összegyűjtsék a lehullott faleveleket. A nagy avarhalmokat a FŐKERT a komposzttelepére szállítja el. A lehullott leveleket a Városmajor fái, a gereblyéket a FŐKERT biztosítja, az Élhető Hegyvidékért Egyesület pedig meleg teával vendégeli meg a résztvevőket. Találkozó: 10.00 órakor a templom előtt.

A férfiak egészségére is figyel az önkormányzat

„Férfiegészséget támogató intézmény" minősítést kapott a Hegyvidéki Önkormányzat a MentsManust – Movember Magyarország Egyesülettől. Az önkormányzat az évről évre megrendezett egészségnapokon számtalan ingyenes szűrővizsgálatot kínál a Hegyvidéken élőknek, köztük a férfiaknak, akik prosztatarákszűrésen is részt vehetnek.

„A huszonnegyedik egészségnapot szerveztük meg szeptember végén, és most először a kerületben működő magánegészségügyi szolgáltatókat is meghívtuk. Olyan egyesület is eljött, amely kifejezetten a férfiegészségre, a prosztatarák szűrésére specializálódott" – mondta lapunknak Pokorni Zoltán.

A polgármester szerint a nők egészségtudata sokkal fejlettebb, mint a férfiaké, felelősségteljesebben viszonyulnak a saját testükhöz – éppen ezért a férfiakban is szükséges tudatosítani, hogy figyelniük kell a testükre. Ezt szolgálja az egészségnapokon a prosztatarák szűrésére alkalmazott PSA-szintmérés is, amin mindössze pár csepp vért kell venni az ujjbegyből. A szeptemberi PSA-vizsgálatokon több mint ötvenen vettek részt, közülük öt férfinél állapítottak meg a szakemberek fokozott kockázatot.

Honti Dániel, a MentsManust – Movember Magyarország Egyesület elnöke és ügyvezetője, aki a „Férfiegészséget támogató intézmény" tanúsító oklevelet átadta Pokorni Zoltánnak, arról beszélt, hogy a nemzetközi Movember-mozgalomhoz kapcsolódva 2008-ban kezdték el hazai munkájukat. A Movember elnevezés az angol *moustache* (bajusz) és a november szavak összeolvadásából született, a mozgalom pedig a férfiegészség megőrzésének és a szűrővizsgálatoknak a fontosságára igyekszik ráirányítani a figyelmet. A hazai egyesület évek óta végez PSA-szűréseket az országban, ebben a Semmelweis Egyetem Urológiai Klinikája és a Magyar Vöröskereszt a támogató partnere.

Pokorni Zoltán vette át a tanúsító oklevelet Honti Dánieltől

„A nemzetközi statisztikák alapján évente több mint kétszázezer férfi hal meg prosztatarákban. Magyarországon ötezer férfinél diagnosztizálnak prosztatarákot, ezek közül ezerötszáz halálos" – ismertette a szomorú adatokat Honti Dániel, kiemelve azt is, hogy a betegség gyógyítható, ha idejekorán felismerik.

Dr. Rosecker Ágnes urológus szakorvos szerint 45-50 év felett tünetmentesen is érdemes évente elvégeztetni a prosztatarákszűrést. Ez a betegség ugyanis a korai stádiumában egyáltalán nem mutat tüneteket, és a későbbi tünetek sem specifikusak, például a vizelési nehézségek, a véres vizelet vagy a derékfájdalom más betegségekre is utalhatnak.

A szakorvos elmondta, hogy a PSA-vizsgálat a páciensek többségénél segít kiszűrni a prosztatarákot, ugyanakkor a legnagyobb biztonsággal akkor állapítható meg a daganat, ha a szűrést egy tapintásos vizsgálat is kiegészíti az urológusnál. Az államilag finanszírozott vizsgálatokhoz nem kell beutalót kérni, csak időpontegyeztetésre van szükség.

sz.

■ *A MentsManust – Movember Magyarország Egyesület csapata a Semmelweis Egyetem közreműködésével számos helyen végez PSA-szűréseket a következő hetekben, például a MOM Sportban (Csörsz utca 14–16.) november 19-én 10.00–18.00 óráig. Információ: mentsmanust.hu/szuresek*

Álláshirdetések

A FÁBER Kft. munkatársat keres a következő munkakörbe:

UTCAI TAKARÍTÓ

Azonnali kezdéssel, udvarosi pozícióba, hétköznapi munkavégzéssel. Stabil, kiszámítható munkahely, teljes bejelentett munkaviszony, a piaci szintnek megfelelő bérezés.

Jelentkezés önéletrajzzal: 1126 Budapest, Királyhágó utca 18. 2. emelet, Herczeg Máriánál, hétfőtől csütörtökig 8.30–16.00, pénteken 8.30–12.00. Telefonszám: 06-70/420-4197.

•

A FÁBER Kft. munkatársat keres a következő munkakörbe:

GÉPKOCSIVEZETŐ JÁRDATAKARÍTÓ GÉPRE

B kategóriás jogosítvánnyal, hétköznapi munkavégzéssel. Stabil, hosszú távú és kiszámítható munkahely, teljes bejelentett munkaviszony, a piaci szintnek megfelelő bérezés.

Jelentkezés önéletrajzzal: 1126 Budapest, Királyhágó utca 18. 2. emelet, Herczeg Máriánál, hétfőtől csütörtökig 8.30–16.00, pénteken 8.30–12.00. Telefonszám: 06-70/420-4197.

Még tisztább lesz a Hegyvidék

Eddig sem lehetett különösebb panasz a XII. kerület köztisztaságára, még a nagy forgalmú utcákban, tereken is csak elvétve látni eldobált hulladékot, vagy akár kutyapiszkot. Ez egyrészt a tisztaságra ügyelő hegyvidékiek érdeme, másrészt az is szükséges hozzá, hogy az önkormányzat a kötelező feladatain túl is foglalkozzon a közterületek rendben tartásával.

Márciusban állt munkába az új járdatakarító gép, a már megjavíthatatlan elődje helyett. Környezetbarát eszközt választott az önkormányzat, amely hatékonyan dolgozik, ráadásul nemcsak a darabos szemetet szedi össze, hanem vízzel is tisztít. Mivel kis méretű és fordulékony, a szűkebb hegyvidéki járdákon sem akad el, a sarkokat is könnyen eléri. A Németvölgyi út, Kék Golyó utca, Jagelló út, Alkotás utca, Avar utca által határolt területet járja be, és egy hét alatt 20 ezer négyzetméter járdát tisztít meg.

A kedvező tapasztalatok és a pozitív lakossági visszajelzések hatására nemrég egy újabb járdatakarító megvételéről döntött az önkormányzat. A közbeszerzési eljárás végén, várhatóan tavasszal állhat munkába az eszköz, így további utcákban lesz lehetőség a gépi takarításra.

Mostanra több mint egy tucat takarítómunkás tartja tisztán a közterületi járdákat, és a létszámuk folyamatosan emelkedik, így ma már a Hegyvidék összes utcájába eljutnak. Ráadásul további munkatársak felvétele is folyamatban van *(lásd a zöld keretes álláshirdetést ezen az oldalon – a szerk.)*.

A járdákat és az úttest melletti zöld sávokat egyébként a társasházaknak vagy az ott működő, portállal rendelkező üzleteknek kell tisztán tartaniuk. Ez vonatkozik a síkosságmentesítésre és a hó eltakarítására is.

Valójában az önkormányzat besegít a házaknak, ami nem azt jelenti, hogy ne lenne feladatuk a lakóknak, hiszen a takarítók nem tudnak mindenhol folyamatosan jelen lenni. Különösen télen kell figyelniük a társasházak közösségeinek és a magánház-tulajdonosoknak, mert a síkosságmentesítés elmulasztásából adódó károkért, az esetleges személyi sérülésekért ők tartoznak jogi felelősséggel.

-os

FOLYTATÓDIK

a Hegyvidéki Önkormányzat
által szervezett

SZÜLŐI AKADÉMIA

ÓVODÁS KORÚ
GYERMEKEK SZÜLEINEK

A DIGITALIZÁCIÓ ÉS AZ OVISOK

Mit? Mikor? Hogyan?
Mit ne? Mire figyeljünk?
Mik a veszélyek?

ÉS MINDEN EGYÉB,
AMI A SZÜLŐKET ÉRDEKLI!

Online ZOOM
előadás és beszélgetés

DR. BERNSCHÜTZ MÁRIA
kutató, szakértő,

DR. GASKÓNÉ NAGY ERIKA
digitális gyermekvédelmi szakértő,
pedagógus,

valamint óvodavezetők részvételével.

Időpontok:

- **2023. november 14. kedd 18:00 óra**
- **2023. november 21. kedd 18:00 óra**
- **2023. november 28. kedd 18:00 óra**

A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött.
Regisztrálni a kozmuvelodes12@hegyvidek.hu e-mail címen tudnak, az előadásokat megelőző hét péntekig.
A csatlakozáshoz szükséges linket az előadást megelőző napon kapják meg a résztvevők.

Kérdés esetén, szintén a fenti e-mail címen állunk rendelkezésükre.

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

WWW.HOP12.HU

Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjpályázat

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat és a Kulturális és Innovációs Minisztérium támogatásával az idén is havi rendszeres ösztöndíjhoz juthatnak a szociálisan rászoruló egyetemi és főiskolai hallgatók, valamint a felsőoktatási intézménybe jelentkező fiatalok.

Az **„A" típusú pályázatra** azok a XII. kerületi állandó lakóhellyel rendelkező felsőoktatási hallgatók jelentkezhetnek, akik felsőoktatási intézményben (felsőoktatási hallgatói jogviszony keretében) teljes idejű (nappali munkarend), alapfokozatot és szakképzettséget eredményező alapképzésben, mesterfokozatot és szakképzettséget eredményező mesterképzésben, osztatlan képzésben vagy felsőfokú, illetve felsőoktatási szakképzésben folytatják tanulmányaikat.

Az ösztöndíjra pályázhatnak a 2023 szeptemberében felsőoktatási tanulmányaik utolsó évét megkezdő hallgatók is. Amennyiben az ösztöndíjas hallgatói jogviszonya 2024 őszén már nem áll fenn, úgy a 2024–2025. tanév első félévére jutó ösztöndíjat már nem kapja meg.

Az ösztöndíjra pályázatot nyújthatnak be azok a hallgatók is, akiknek a hallgatói jogviszonya a felsőoktatási intézményben a pályázás időpontjában szünetel. Az ösztöndíj folyósításának feltétele, hogy a 2023–2024. tanév második félévére a hallgató aktív hallgatói jogviszonnyal rendelkezzen.

Az ösztöndíj időtartama az „A" típusú pályázat esetében két egymást követő tanulmányi félév.

A **„B" típusú pályázatra** azok a XII. kerületi állandó lakóhellyel rendelkező fiatalok jelentkezhetnek, akik

– a 2023–2024. tanévben utolsó éves, érettségi előtt álló középiskolások; vagy

– felsőfokú diplomával nem rendelkező, felsőoktatási intézménybe még felvételt nem nyert érettségizettek;

és a 2024–2025. tanévtől kezdődően felsőoktatási intézmény keretében teljes idejű (nappali munkarend) alapfokozatot és szakképzettséget eredményező alapképzésben, osztatlan képzésben vagy felsőoktatási szakképzésben kívánnak részt venni.

A „B" típusú pályázatra jelentkezők közül csak azok részesülhetnek ösztöndíjban, akik 2024. évi felvételi eljárásban először nyernek felvételt felsőoktatási intézménybe, és tanulmányaikat a 2024–2025. tanévben ténylegesen megkezdik.

Esetükben az ösztöndíj időtartama 3x10 hónap, azaz hat egymást követő tanulmányi félév.

A Hegyvidéki Önkormányzat által nyújtott ösztöndíj havi összege 15 000 forint, amelyet a Kulturális és Innovációs Minisztérium havonta – várhatóan 5000 forinttal – kiegészít.

Az elbírálás kizárólag szociális rászorultság alapján, a pályázó tanulmányi eredményétől függetlenül történik. A pályázat elbírálása során előnyt élveznek a hátrányos családi vagy szociális helyzetű felsőoktatási hallgatók, tanulni vágyó fiatalok.

A pályázat benyújtása a Bursa Hungarica Elektronikus Pályázatkezelési és Együttműködési Rendszeren (EPER-Bursa Rendszer) keresztül történik. Az adatfeltöltést követően kinyomtatott és aláírt pályázati űrlapot a pályázóknak az önkormányzathoz kell benyújtaniuk, a szükséges mellékletekkel együtt.

A pályázati kiírások a www.hegyvidek.hu honlapon tekinthetők meg.

A Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjpályázatot a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti Irodájához lehet benyújtani **postai úton** (cím: 1535 Budapest, Pf. 925. Kérjük, a borítékra írják rá: „**Bursa Hungarica 2024".**) A népjóléti iroda telefonszámai: 06-1/224-5932, 06-1/224-5915.

A benyújtási határidő: 2023. november 3.

Az önkormányzat a döntéséről december 6-ig az EPER-Bursa Rendszeren keresztül, elektronikusan értesíti a pályázókat.

Az EPER-Bursa Rendszerrel kapcsolatban a Nemzeti Kulturális Támogatáskezelő nyújt felvilágosítást (cím: 1381 Budapest, Pf. 1418., telefonszám: 06-1/550-2700, webcím: www.nktk.hu).

Pokorni Zoltán
polgármester

A Pénzügyi Tudás Otthona lett a BGSZC Budai Technikum

Az országban összesen kilenc, ebből Budapesten két helyszínen hozta létre a Pénzügyi Tudás Otthonát a Pénziránytű Alapítvány. Az egyik különleges tanterem a Márvány utcai BGSZC Budai Technikumban kapott helyet, ahol élménypedagógiai módszerekkel és digitális eszközökkel támogatott pénzügyi foglalkozásokon vehetnek részt általános és középiskolás diákcsoportok.

A modern pénzügyi nevelés teljes eszköztárát felhasználva minél több diák számára tenné lehetővé a mindennapi pénzügyi tudáshoz szükséges ismeretek elsajátítását a Pénziránytű Alapítvány. A MasterCarddal együtt létrehozott bázisiskola-programban kijelölt oktatási intézmények – köztük a hegyvidéki BGSZC Budai Technikum – jól felszerelt, igényesen kialakított tantermeiben az alapítvány által felkészített pedagógusok tartanak interaktív, ingyenes pénzügyi foglalkozásokat.

Mostanáig mintegy 15 ezer diák vett részt a foglalkozásokon

Mostanáig több mint 1100 foglalkozáson 15 000 diák vett részt, míg a szeptembertől már hat bázisiskolában zajló MoneyTours pénzügyi kalandjátékot az előző tanév végéig 3000 diák játszotta végig. A játék során egy osztálykirándulást kell megtervezniük a csapatoknak. Minél jobban teljesítenek az interaktív állomásokon, annál távolabbi osztálykirándulást álmodhatnak meg.

A korszerű pénzkezelés és pénzügyi tervezés, költségvetés témakörök mellett az előző tanévben már a pénzügyi intézmények és a tőzsde világába is betekintést nyerhettek a tanulók. Októbertől újabb izgalmas témával bővült a kínálat: „Az állam én vagyok" elnevezésű foglalkozásokon az egyének és az állam kapcsolatáról, az állami szerepvállalás területeiről, a társadalmi jövedelmek rendszeréről esik szó. A foglalkozások kihelyezett matematika, földrajz, állampolgári ismeretek vagy technika és tervezés tanórák megtartására is lehetőséget nyújtanak.

A pénzügyi nevelés iránt nyitott pedagógusok az Oktatási Hivatal és az Innovatív Képzéstámogató Központ Zrt. által akkreditált, „Új lehetőségek a pénzügyi nevelésben" című, 40 órás blended tanárképzésen vehetnek részt. A 20 óra személyes jelenléttel és – a Pénziránytű e-learning portál segítségével – 20 óra otthoni előrehaladással teljesíthető tanárképzés elvégzését követően a pedagógusok és az oktatók a továbbképzési kötelezettségükbe elszámolható 40 kreditről szóló tanúsítványt kapnak. Az oktatáson való részvétel ingyenes.

A 2023–2024-es tanév tervezett képzési helyszínei és időpontjai már olvashatók a bázisiskolák és a Pénziránytű Alapítvány honlapján (penziranytu.hu). Az érdeklődő diákcsoportok és tanáraik szintén az alapítvány weboldalán, valamint a BGSZC Budai Technikumot közvetlenül megkeresve kaphatnak tájékoztatást az élményórákról és a 40 órás blended tanárképzésre való jelentkezés módjáról. A Márvány utcai iskolában minden héten kedden és csütörtökön 13.15-től várják az érdeklődő diákcsoportokat, valamint igény esetén ettől eltérő időpontban is zajlanak foglalkozások.

MM.

Együtt töltött minőségi időre van szükség

Nehéz észrevenni az elején a fiataloknál a változást, amit a droghasználat okozhat

Sokaknak jelentheti a kiutat a függőségből egy kék kapus, kis pincelejáró a Csaba utca elején. A Válaszút Misszió Drogkonzultációs Iroda az 1990-es években alakult, akkor még Válaszút közösségként. Teológushallgatók hozták létre, aztán alapítványi formában működött, majd a 2000-es évek elejétől misszióként, a református egyház intézményeként folytatta a munkát. A munkát, ami a kezdetektől a szerhasználókat, a szenvedélybetegeket és a hozzátartozókat segíti, hogyan szabadulhatnak ki abból az örvényből, ami egyre lejjebb húzza az embert.

A lassan harmincéves Válaszút Misszió vezetője, Selmeczi Lajos 2004-ben került az intézményhez, de már 1992 óta foglalkozik szenvedélybetegekkel, drogfogyasztókkal és azok családtagjaival. A misszionál alacsonyküszöbű ellátással, előgondozással, pár- és családterápiával, támogatott lakhatással és eltereléssel tudnak segíteni. Fiataloknak és idősebbeknek egyaránt, teljesen mindegy, hogy a szerhasználat mely stádiumában vannak.

– Nyilván az lenne a fontos, hogy mindenki a lehető leghamarabb jusson el egy olyan intézménybe, ahol segíthetnek neki, ha elkezd belecsúszni a szerhasználatba – mondja Selmeczi Lajos, majd hozzáteszi, ennek ellenére tizenévesekből fordul meg a legkevesebb náluk. – Egy kamasz esetében a szülők léphetnének a leghamarabb, de ritka, ha valaki azonnal elmegy pszichológushoz, szociális munkáshoz, addiktológiai konzultánshoz, mentálhigiénés szakemberhez, hogy segítsen, tanácsot adjon. Inkább mindenki úgy gondolja, majd ő kezeli és megoldja a helyzetet, csak ha már nagy a baj, akkor fordul hozzánk vagy másokhoz.

– *Addigra pedig a gyerek talán már nem is tizenéves, hanem fiatal felnőtt.*

– Pontosan – és sokkal roszszabb helyzetben van, mint kezdetben. Persze felbukkannak nálunk kamaszok, tizenévesek is, de ők általában azért, mert volt egy kábítószeres ügyük, a rendőrség pedig az eltereléséhez irányítja őket. Ez szerencsés, mert ha a későbbiekben kialakulna náluk problémás szerhasználat, már a legelején el tudunk kezdeni dolgozni velük, és hamarabb be tudjuk vonni a hozzátartozókat is.

– *Meg lehet előzni azt, hogy egy kamasz kipróbálja a drogot?*

– Vannak prevenciós módszerek, de önmagában egyik sem tudja százszázalékosan megelőzni a bajt. Illetve az a legbiztosabb megelőzés, ha a gyerekkel olyan viszonyt alakítunk ki, hogy bármit megoszthasson velünk. Mi pedig elmondhatjuk neki – anélkül, hogy ez hegyi beszédnek hatna –, hogy ha buliba megy, bizony, találkozhat drogokkal, ami nem annyira vicces dolog, mint amilyennek talán elsőre tűnik. Nyílt, egyenes beszélgetésekre és minőségi időre van szükség, amit együtt töltünk. Nem elég, ha megkérdezzük, mi volt a suliban, ha teletesszük a hűtőt kajával, ha megvesszük a legújabb kütyüket. Az a jó prevenciós program, ami az önismeret- és készségfejlesztésre helyezi a hangsúlyt, az életkornak megfelelően.

– *Hány éves korukban találkoznak először tudatmódosító szerekkel a kamaszok?*

– Legális drogokkal, alkohollal, gyógyszerrel már nagyon fiatalon, illegális kábítószerekkel pedig 13-14 éves korban. De előfordul, hogy már 11-12 évesen.

– *Általában miért nyúlnak a drogokhoz a gyerekek, a tinédzserek?*

– Ez nagyon változó. Akad, aki kíváncsiságból, kalandvágyból próbálja ki, de sajnos sokan vannak, akik valamilyen élethelyzet miatt fordulnak az alkoholhoz, a kábítószerhez. A serdülőkori identitáskrízis, a változás, ami belül zajlik, sokakat terel a kábítószer felé. Mert úgy könnyebb átélni ezt a fura állapotot, jobbnak, többnek, boldogabbnak érzi magát.

– *Vannak veszélyeztetettebb gyerekek?*

– Sem a társadalmi státusz, sem a család anyagi helyzete nem prognosztizálja, nem határozza meg egyértelműen, hogy valakiből biztos drogfüggő lesz, vagy sem. De függ attól, hogy kikkel áll kapcsolatban, hol él, milyen a viszonya a családdal, milyen a mikrokörnyezete, mennyire vannak rá hatással mások, milyen problémákkal küzd, és mennyire könnyen tud hozzájutni a szerhez.

– *És milyen szerhez? Ez a korosztály milyen drogokkal találkozik leginkább?*

– Általában a füves cigivel vagy a THC-vegyület valamilyen formájával, például kannabiszos sütivel. De sajnos ma már még könnyebb hozzájutni a szintetikus szerekhez, a dizájner drogokhoz is. Ez utóbbiak sokkal veszélyesebbek, mert nem tudni, mi van bennük, és mivel ezeket nagyon gyorsan dobják a piacra, nincs „előtanulmány" arról, hogy mekkora mennyiség milyen hatással van az emberre. Tudni kell, hogy ezek a kreált, azaz dizájner drogok azért jöttek létre, hogy kijátsszák a törvényt. A szabályozás ugyanis bünteti bizonyos vegyi összetételű anyagok birtoklását, használatát. Ám ha az összetételben valamit megváltoztatnak a kémiai láncolatban, akkor egy ideig ki lehet kerülni a büntetést. Amikor az is felkerül a tiltólistára, már készen van a következő anyag, amit lehet terjeszteni. Szinte a laborból kerülnek az utcára, ezért roppant veszélyesek.

– *Azt mondta, a szülők nem kérnek segítséget azonnal az elején. De tudják egyáltalán, hogy segítség kell? Észre lehet venni, ha a fiatal elkezdett kábítószert fogyasztani?*

– Kezdetben mindenki rejtőzködve használ kábítószert, a kamaszok főleg. A tizenévesek egyébként is titkolóznak, megváltoznak, másképpen kezdenek viselkedni, normális esetben is. Ezért aztán nehéz észrevenni azt a fajta változást, amit a szerhasználat okozhat, és sajnos sokszor a szülők is inkább a homokba dugják a fejüket, nem akarják meglátni a nyilvánvalót. Ha hirtelen változik meg a gyerek hangulata, bezárkózik, magába fordul, romlik a tanulmányi eredménye, változnak a kapcsolatai, a kommunikációja, túl sokat jár buliba, nem jön haza éjszakára, akkor el kell gondolkodni a miérteken. Fontos, hogy nem megijedni kell, és nem nekitámadni, mert akkor még inkább bezárkózik! Beszélgetni kell – nem prédikációt tartani, nem dühösnek lenni, hanem kapcsolatot kiépíteni, hogy megnyíljon. Mindemellett pedig segítséget is lehet kérni szakembertől, hogy szülőként mit tehetünk.

KA.

Újrafestett útburkolati jelek a hegyvidéki utakon

(Folytatás az 1. oldalról)

Az útpálya mellett mindkét helyszínen a járda, a szegélyek és az alépítmény javítása is megtörténik.

A járdarekonstrukciók közül már megkezdődött a felújítás az Apor Vilmos téren, a bal oldalon. A Törpe utca 2–6. között az útépítők felszedik és újrarakják a botlásveszélyes, hullámos térköveket.

Rossz állapotú, ezért szintén megújul az aszfaltjárda és a korlát a Zugligeti úton, az amerikai nagykövetségnél, a buszmegállótól a Libegő irányába. Megszüntetik a Breznó lépcső hibáit, valamint megszépül a György Aladár utca 29/b-nél lévő lépcső is, amely egy ösvényben folytatódik a kutyafuttató és a játszótér felé. A meredek szakasznál várhatóan még az idén korlát készül, és kijavítják a lépcsőfokokat, a többi munka jövőre marad.

Egyre gyakrabban fordulnak elő villámárvizek, amiket a hirtelen lezúduló nagy mennyiségű eső okoz. Azért, hogy ezeket kezelni lehessen, az Európai Unió létrehozta a LIFE projektet. A Hegyvidéki Önkormányzat több közreműködő szervezet segítségével uniós forráshoz jutott, ami lehetőséget ad ún. pilot projektek kidolgozására esővíz-hasznosítás céljából.

Több utcában már elkészült a felfestés

A Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem segítségével készült egy domborzati térkép a XII. kerületről, amelyen jól láthatók a csapadékvíz-lefolyások. Ezek a Hegyvidék alacsonyabb részein okoznak problémát, akár a csatornahálózatban, akár a pincékben, garázsokban vagy szuterénekben.

A megoldás esőkertek létrehozása vagy szikkasztók, zárt tározók építése lehet. Ez utóbbiak létesítése esetén a csapadékvíz öntözésre használható fel. Ennek megfelelően az Öröm utca 22.-nél, a zsákutca végén épül tározó, valamint megújul a meglévő egy köbméteres szikkasztó. A Diana utca–Gyöngyvirág út sarkánál pedig három tározó készül esővíz-hasznosításra.

mm.

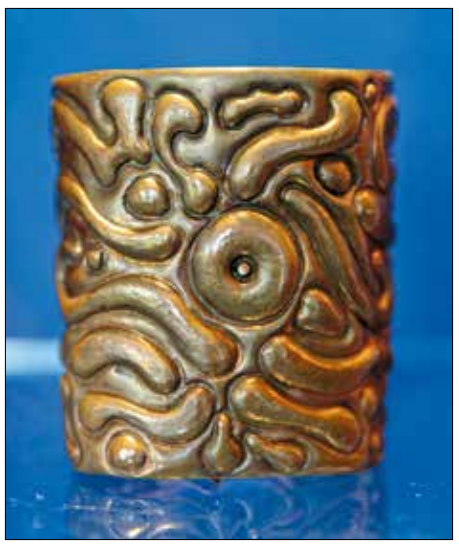
Ősi mesterségek és örmény értékek

Magyarok nagyasszonya, koronázási ékszerek, híres magyarörmények, tűzzománcok, hiperrealisztikus rovarok, lebilincselő tájak – látszólag két egymástól teljesen eltérő kiállítás darabjai, amiket az örmény tradíciók, az ősi mesterségek és a természet iránti tisztelet kötnek össze. A Szentpéteri József Ötvös Iparművészeti Stúdió és Pál János festőművész független, mégis összetartozó kollekcióit most a polgármesteri hivatal első és második emeleti folyosógalériájában tekinthetjük meg.

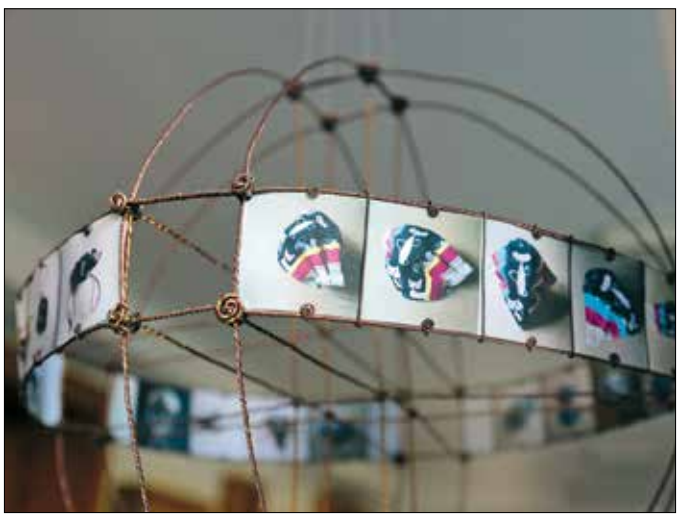
„Nem először nyitunk kiállítást itt, a Hegyvidéki Önkormányzat folyosógalériájában. 2017-ben örmény emlékekről készült fotókat hoztunk, 2019-ben az örmények történelmét, kultúráját mutattuk be. Most két kerületben élő örmény művész munkáit láthatjuk” – mondta Hegedűs Annamária, a Budapest XII. kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat vezetője a polgármesteri hivatalban egy időben megtekinthető két kiállítás megnyitóján.

Megtelt a folyosógaléria a megnyitóra

A második emeleti folyosógalériában a Szentpéteri József Ötvös Iparművészeti Stúdió műhelymunkái fogadják az ügyeiket intéző hegyvidékieket. Koronázási ékszerek, örmény motívumok, bőrből és papírból készült remekek, valamint részletgazdag ötvösművek láthatók a vitrinekben.



„Ez egy olyan összművészeti kiállítás, amin az ősi mesterségek is megjelennek. Az alkotások a szépség eszményét képviselik. Ezeket a kiváló technikákat ma már kevesen ismerik. A tűzzománc például az iparművészet egyik legszebb területe, ám napjainkban művészeti szinten már haldoklik. A zománctechnikát egyetlen oktatási intézmény sem tanítja, ezért is kiemelten fontos a Szentpéteri stúdió alkotóműhelye. Ha ezekre a tárgyakra nézünk, láthatjuk, hogy manuálisan olyan magas szintű művek, amik valódi értékeket képviselnek – fogalmazott Feledy Balázs művészeti író, aki a számos díjjal és kitüntetéssel is elismert stúdió névadójáról, Szentpéteri Józsefről is szólt. – Nagyon érdekes, hogy a felmenői között nincsenek céhesek, ő egy olyan nemesi gyökerekkel rendelkező család sarja, amelyben kénytelen volt szakmát választani. A tizenkilencedik században rendkívül híres magyar ötvös lett, aki önálló, képzőművészeti jellegű karakterekkel, domborításokkal, fémekkel készült alkotásokkal írta be magát a magyar iparművészet történelmébe.”



A bemutatón nemcsak a távoli múlt, hanem a fenntarthatóság, újrahasznosítás fontossága, valamint korunk egyik legnagyobb tragédiája is elgondolkodtató alkotások formájában emlékeztetnek a hagyományok és a hit erejére. Láthatatlan ellenség, csillaghullás, zárka és párbeszéd – ezek is a „VILÁG VÉDELEM kiút a KORONA vírusból” című alkotás részletei.

Mexikó szintézis

Alsóregmec

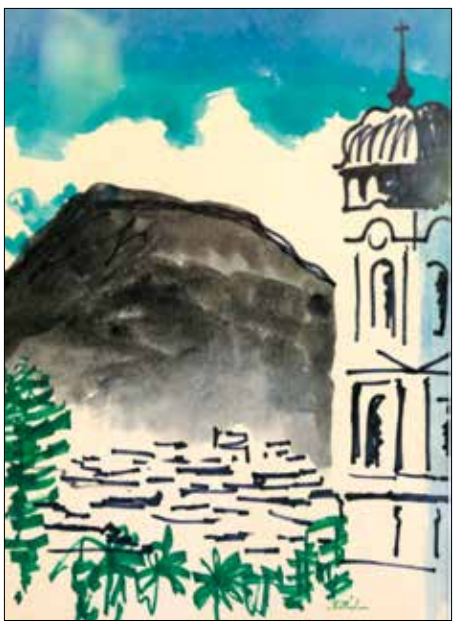
„Az áttört földgömb egyenlítője helyén az emberiségről szóló szájmaszkok láthatók. A belső térkereszt nemcsak a térgömböt erősíti, hanem az istennel való kapcsolatot is. A mű arra hívja fel a figyelmet, hogy vegyük észre az összefüggéseket. A koronán megjelenő Szent Erzsébet rózsája szimbolizálja a segítséget” – magyarázta az ötvösstúdiót vezető Borosnyay Klára, aki képző- és iparművészekkel, ötvösművészekkel, néprajzkutatókkal, nyomdászokkal, kosárfonókkal és restaurátorokkal együtt 1986 óta oktatja azokat az ősi technikákat, amiket – ahogy Feledy Balázs fogalmazott – ma már csak bizonyos tudorok tudnak. Érdekesség, hogy a stúdió alkotóműhelyeiben különleges időutazásban lehet részük a fiataloknak, akik római lakomákkal, vagy éppen honfoglalás korabeli öltözéket viselve élhetik át és érthetik meg a múlt értékeit.

„A két kiállítás nemcsak szemléletben, de technikában is különbözik, más az alkotói motiváció. Mi köti össze ezt a két egymástól független kollekciót? Az örmény gyökerek fontossága – mondta Feledy Balázs, aki kiemelte, az első emeleti folyosógalériában Pál János festőművész alkotásai is gondolatébresztő utazásra hívják a szemlélődőt. – Igazi világlátott ember. Hosszú ideig dolgozott a Magyar Természettudományi Múzeumban, fantasztikus lepkész, és olyan illusztrációkat készített a rovarokról, amiket a szakirodalom alapműveknek tekint.”

Az önkormányzat első emeletén festmények, akvarellek, hiperrealisztikus rovarábrázolások és a geometrikus konstruktivizmus kapják a főszerepet. A lifttel szemben híres magyarörményekről készült arcképcsarnokot láthatunk, többek között Bánffy György, Kacsóh Pongrác, Jakabfy Elemér portréjával. A Magyarok nagyasszonya, az óceáni pirkadat, a Csorba-tó nyugalma egyedülálló ábrázolásmódban jelenik meg.

Tepozteco

Szentendre

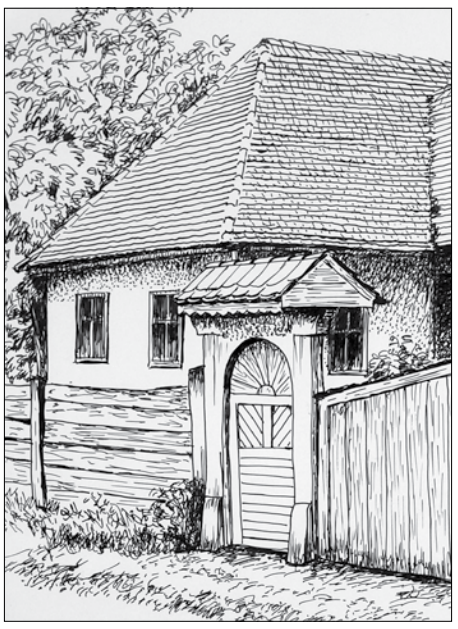


Pachuca

„Sok minden érdekel, de gyermekkorom óta kötődöm a rovarokhoz, a lepkék különösen kedvesek számomra. Mexikó nappali lepkefaunájából közel hetven táblát készítettem” – mesélte nekünk Pál János, aki korábban Mexikóban és Liszszabonban is megmutatta alkotásait a nagyvilágnak.

A festőművész egy nagyon fontos dologra is felhívta a figyelmünket. „Legyen szó egyetlen fűszálról, vagy égbe törő hegyekről, a természet a legnagyobb művész. Jártam esőerdőkben, sivatagokban és mezőkön. Elképesztően szép tájak vannak a világon, de sajnos ezt sokan észre sem veszik. Először képen láttam az Adriai-tengert; azt gondoltam, hogy ilyen szín nem is létezik. Később a saját szememmel csodálhattam meg a bizonyítékot. A rovarok színét sem lehet festékből kikeverni. Annyira változatos a természet, hogy nem lehet túlszárnyalni. A kitalált, képzeletszülte ábrázolások távol állnak tőlem. Szerény próbálkozás, de igyekszem a természetet úgy ábrázolni, amilyen.”

Boussebaa Mimi



Korond

Épített értékeink: a városmajori kistemplomtól a reuse-ig

A gondoskodás, a biztonság és a fenntarthatóság mellett az értékteremtés és az értékőrzés is fontos szerepet kap a Hegyvidéken. Ennek megfelelően a Budapesti Városvédő Egyesület XII. kerületi csoportja az idén is tartalmas előadás-sorozattal csatlakozott az építészet hónapjához. Árkay Aladár munkásságába, a városmajori kistemplom múltjába és újjászületésébe, valamint az adaptív reuse kulisszatitkaiba is betekinthettünk a Hegyvidék Galériában.

Az Építészek Nemzetközi Egyesülete (UIA) 1986-ban október első hétfőjét az építészek világnapjává, míg októbert az építészet hónapjává nyilvánította. „Minden évben csatlakozunk az ünnephez. Ezzel is szeretnénk felhívni a figyelmet

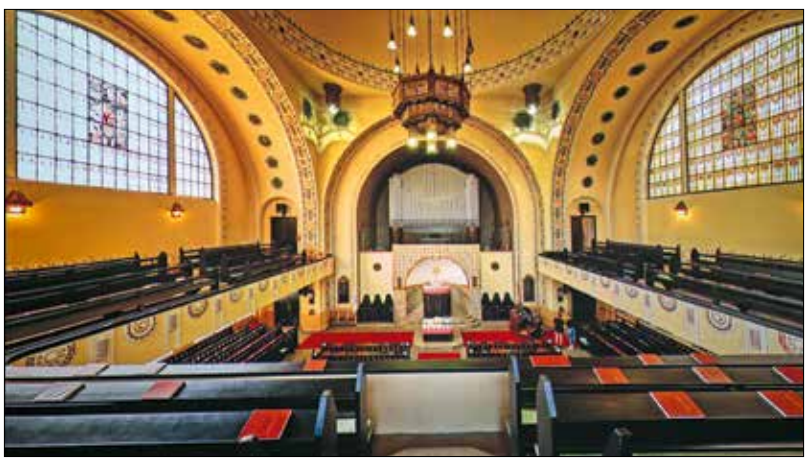
Babocsai-villa

épített környezetünk meghatározó szerepére, valamint az építész hivatás felelősségteljes munkájára” – mondta Beöthy Mária építész, a Budapesti Városvédő Egyesület XII. kerületi csoportjának vezetője. Az idei előadás-sorozatban elsőként a Hegyvidék díszpolgára, Skardelli György Ybl- és Kossuth-díjas építész mutatta be a munkásságát, legutóbb pedig egyebek közt az Árkay-örökséget ismerhettük meg közelebbről.

Pokorni Zoltán polgármester, a program fővédnöke kiemelte: a Hegyvidéken a gondoskodás, a biztonság és a fenntarthatóság mellett az értékteremtés és az értékőrzés is fontos szerepet kap. „Egy városban ne csak a házakat, utcákat és tereket lássuk, hanem a történeteket is – fogalmazott. – A negyedik dimenziót, azaz az időt is erősítenünk kell magunkban. Ez kell ahhoz, hogy az életünket ne csak a jelenbe vetve éljük. A gyermekeinknek újra és újra el kell mesélnünk az épített környezetünk és vele együtt a közösségünk történetét is. Minden a mostanihoz hasonló beszélgetés, rendezvény és kiállítás erősíti, táplálja ezt a bennünk élő negyedik dimenziót.”

Árkay Aladár: Tabáni részlet

A polgármester az Árkay családról is szólt: „Árkay Aladárnak és fiának, Árkay Bertalannak köszönhetően számos kiváló épület gazdagítja városunkat. A Hegyvidéki Önkormányzat



Fasori református templom

igyekszik megőrizni ezt az örökséget.”

Pokorni Zoltán ezzel kapcsolatban emlékeztetett arra is, hogy az önkormányzat jelentős forrást biztosít az Árkay-pályázatra, amelyet a Moholy-Nagy Művészeti Egyetemmel közösen minden évben meghirdetnek: „Díjazzuk a legjobb diplomamunkákat, valamint a hallgatókat bevonjuk a Hegyvidék számára fontos urbanisztikai vagy építészeti feladatok megoldásába is. Bízunk abban, hogy ezzel hozzájárulhatunk ahhoz, hogy az Árkay név még szebben és értékesebben csengjen a felnövő építész generációk számára.”

Dr. Benárd Aurél egyetemi docens az Árkay-örökségről beszélt. Az építész alkotásai közül sok más mellett a Fasori református templomot, Árkay Aladár Alma utca 1. szám alatt épült egykori családi házát is megmutatta, és egy érdekes, kevésbé ismert tervet is láthattunk tőle.

„Árkay Aladárnak jelentős belsőépítészeti munkái is voltak. 1912-ben karácsonyra bútortervet készített megbízójának, az akkor tizenegy éves Árkay Bercinek” – mesélte Benárd Aurél, aki Árkay egyik legjelentősebb mesterművéről, az 1923-ban felszentelt, alig egy év alatt megépített városmajori kistemplomról részletesebben is szólt. Elmondta, hogy a folyamatosan bővülő egyházközösség hamar „kinőtte” a templomot, ezért 1927 körül Árkay Aladár egy új, nagyobb méretű épület tervezésébe fogott. Az építész azonban 1932-ben elhunyt, így a nagytemplomot végül Árkay Bertalan fejezte be.

Az elmúlt években több jelentős felújítás történt a Hegyvidéken. Ennek köszönhetően nemcsak a Fácán vendéglőt és az egykori lóvasút-végállomás zugligeti épületét, hanem a városmajori kistemplomot is sikerült megmenteni az enyészettől.

„A városmajori kistemplomra sokan szürke, omladozó épületként emlékezhetnek, pedig anno ez is egy világos ékszer volt” – kezdte előadását prof. dr. Anthony Gall, aki az épület felújítását tervezte. Mint kiderült, munkatársaival együtt több kihívással is szembesültek a rekonstrukció során. A tartószerkezeti problémák megoldása mellett komoly kőművesmunkára is szükség volt.

„A középső ablak feletti feszület távolról nézve tökéletesnek tűnhet, ám ha közelebbről szemügyre vesszük, láthatjuk, hogy az arcokon lövésnyomok vannak, a felület kagylós. Úgy éreztük, hitelesebb, ha ezt nem állítjuk helyre – magyarázta az Ybl- és Pro Architectura-díjas építész. – A templom épülete különösen fontos értéket képvisel, hiszen az idő múlására is emlékeztet minket. A sérülések ellenére megmaradt, sikerült megőriznünk, és ennek köszönhetően egykori pompájában ismét a közösségi élet része lehet.”

Városmajori kistemplom

Vannak olyan elfeledett értékeink, amiket már nem használnak, de érdemes ismét felfedezni, új funkciót adni nekik – erről szólt Kovács Csaba „Talált tárgy, talált épület” című prezentációja, amely az adaptív reuse hazai gyakorlatain keresztül tárta elénk az épületújrahasznosítás zsenialitásait. Sok egyéb mellett láthattunk előregyártott, sematikus vázszerkezetű házat is, amely modern irodaépületként születhetett újjá.

Árkay Aladár

„A huszadik században nagy volumenben készült épületek között több olyat is találunk, ami már elavult, ugyanakkor a múltja, szerkezete miatt még mindig értéket képvisel – emelte ki az Ybl-, Pro Architectura- és Prima Primissima díjas építész, egyetemi tanár. – Szerencsére olyan korban élünk, ahol számít a karbonlábnyom, így a sok esetben nagy energiabefektetést igénylő bontás helyett a megtartás, avagy az újragondolás lehetősége kerül előtérbe.”

B. M.

Diákok százait inspirálta a pedagógus-festőművész

Bakonyi Mihály az élet két területén is ki tudott teljesedni: festőként és művésztanárként is maradandót hagyott hátra. A polgármesteri hivatal folyosógalériájában látható kiállításon alkotói tevékenységébe nyerhetünk bepillantást, amely azonban nem választható el pedagógusi munkájától, harmonikus egységet képez a két életmű.

Bakonyi Mihály festőművész, művésztanár születésének kilencvenedik, halálának hetedik évfordulója alkalmából nemrég emléktáblát avattak tiszteletére a Tamási Áron iskolában, ahol évtizedeken át tanított, és ahol a feleségét is megismerte. Nem volt véletlen tehát, hogy a polgármesteri hivatal folyosógalériájában most látható emlékkiállításának megnyitója bevezetőjeként, Opánszki Dávid vezényletével, a Tamási gyermekkórusa adott elő egy Szeged-tematikájú dalcsokrot, így is tisztelegve az alföldi városban született pedagógus emléke előtt.

Az eseményt Héder Mária Gabriella festőművész, a Bakonyi Mihály által alapított Fővárosi Festő Stúdió vezetője, az

Prága

Kairó kapuja

emléktábla-állítás kezdeményezője moderálta. Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester betegség miatt nem tudott megjelenni, gondolatait Csepreginé Volosinovszki Mária, az önkormányzat köznevelési és közművelődési irodájának vezetője tolmácsolta.

Az alpolgármester szerint, noha ez a kiállítás elsősorban Bakonyi Mihály alkotói tevékenysége előtt tiszteleg, a festőművész értékrendjében a pedagógusi munka legalább olyan fontos volt. Rengeteget tett azért, hogy magas szintű legyen a vizuális nevelés Magyarországon, összehozta a művészeket, művésztanárokat, hogy egymással is megosszák tudáskincsüket. Példája, nagyszerű pedagógiai érzéke diákok százait terelte a képzőművészeti pálya felé. Alkotói életművéből kiviláglik a szülőföld tisztelete, jellemző rá a formák tisztasága.

A Hegyvidéki Önkormányzat épülete nemcsak irodáknak, hanem a mostanihoz hasonló egyéb rendezvényeknek is otthont ad. Értékbefogadó, értékőrző hely, amely szerves része a kerület pezsgő kulturális életének – zárta szavait Csepreginé Volosinovszki Mária.

Sipos Endre művészetfilozófus, Bakonyi Mihály jó barátja tréfásan megjegyezte: ha a művésztanár minden diákja eljött volna, alighanem az Operaházba sem fér be a megnyitó. Elmondta, Bakonyi hitt abban, hogy az autentikus festőművészetnek megvannak a maga törvényei, imperatívuszai, amiket be kell tartani, ezek azonban nem korlátozzák az alkotót, hanem sokkal inkább inspirálják.

A művészetfilozófus ezt követően Bakonyi „törvényeiről”, szakmai alapvetéseiről beszélt, majd részletesebben is szólt néhány most kiállított alkotásáról, például a Kairó kapuja című mesterművéről, amelyet a művész háromszor adott el és háromszor vásárolt vissza. Sipos Endre kiemelte a síkplasztikákat is, így az 1944 vészterhes nyara, valamint a Práter utcai barikád elnevezésű munkákat – ez utóbbi Bakonyi saját ‘56-os emlékei alapján készült.

Fénylő Duna

A folyosó elején kifüggesztett két önarcképen két teljesen különböző életszakaszban örökítette meg magát a festő: fiatal katonaként és meglett művészként. Mint elhangzott, Bakonyi autodidakta hadtörténész is volt, olyan tudással rendelkezett a témában, ami a szakmabéliekével vetekedett. Szintén szó esett a megnyitón a Jázon című képről, amelyről a család macskája tekint le ránk. Beszéde végén Sipos Endre arra kérte a jelenlévőket, hogy őrizzék meg Bakonyi Mihály emlékét, vigyék tovább szellemiségét.

WÁ.

■ *Bakonyi Mihály festőművész, művésztanár kiállítása november 17-ig – ügyfélfogadási időben – ingyenesen megtekinthető a polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.) földszinti folyosógalériájában.*

MOM KULTURÁLIS KÖZPONT
Csörsz utca 18.
momkult.hu
06-1/319-9854/222-es mellék
06-70/908-4105
jegy@momkult.hu
Jegyvétel: momkult.jegy.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Hogyan értsük félre a nőket? 2 – Csányi Sándor egyszemélyes vígjátékának folytatása november 4-én 15.00 és november 16-án 19.00.

A döntés – Tenki Réka és Csányi Sándor színművészek előadása november 4-én 19.00. Első közös színházi munkájuk dr. Edith Eva Eger világsikerű művét dolgozza fel.

Balázs János zongoraestje Cziffra György születésnapján, november 5-én 19.30. Vendégművész: Gubik Petra színész. Koncert és díjátadó. Cziffra kiemelkedő technikai tudása megkérdőjelezhetetlen, egyedisége azonban az improvizációs képességében rejlett. Szellemiségéhez hozzátartozik a határok feszegetése. A zene szabadságát, amikor az előadó belső érzelmei hangokká formálódnak, Balázs János tolmácsolásában élheti át a közönség. A klasszikus repertoárt a zongoraművész ezúttal is átiratokkal, saját improvizációkkal színesíti, a koncert második felében pedig Gubik Petra színésznővel, énekesnővel közösen idézik meg az 50-es évekbeli pesti lokálok hangulatát, ahol csodájára jártak Cziffra György játékának. Jegyárak: 3000–7000 forintig.

Valahol Európában – a Városmajori Plébánia társulatának előadása november 6-án 19.00. Dés László és Nemes István musicalje arra emlékeztet minket, hogy felnőttként is fontos megtartani azt az önfeledt derűt, ami a gyerekekben egy zsigeri, tiszta érzelem. Ők képesek pillanatok alatt elfeledkezni a rosszról, és bízni a jobb jövőben. Egy olyan világban, ahol gyerekek fosztogatnak, a felnőttek reménytelenek, és sokszor nem lehetünk önmagunk, hogy túléljünk, a zene kell! A darab ötvözi a gyermeki önfeledtséget és a néha szívbe markoló valóságot.

A zenegyűlölő 1.0 – szimfonikus zenei stand up koncert november 8-án 19.00. Mindenről, amitől idegenkedünk, vagy nem értünk a komolyzenei koncertekben – kezdőknek és haladóknak egyaránt ajánlott. A Danubia Zenekar és művészeti vezetőjük, Hámori Máté karmester szenvedélye, hogy új utakat építenek a zenéhez, és a rácsodálkozás élményét adják a közönségnek. Janklovics Péter humorista kalauzolásával hangoznak el ismert és kevésbé ismert klasszikus zenei művek.

Clauságok – Liptai Claudia önálló teste november 9-én 19.00. Liptai Claudia az idén nyáron indította el első önálló színpadi estjének turnéját, aminek budapesti állomása a MOMkult lesz.

Elvarratlan szálak – dr. Almási Kitti előadása november 10-én 19.00. A magyarázat nélkül, vagy valamilyen fájdalmas élménnyel záruló, meghatározó emberi kapcsolataink kiemelt jelentőséggel bírnak, befolyásoló erejűek abban, ahogyan magunkról gondolkodunk. Életünkben számos olyan tapasztalatot szerzünk, ami hatással van az életvezetésünkre, meghatározza félelmeinket vagy vágyainkat, valamint azt is, miként reagálunk egyes helyzetekben. Amennyiben nem jutunk el addig, hogy egy-egy konfliktust, vagy veszteséget elfogadjunk, ha nem értjük meg a mozgatórugókat, évekig cipelhetjük teherként a csalódottságot, értetlenséget, dühöt, fájdalmat. Az előadás azokra a kulcsélményekre fókuszál, amik hasonló elakadást hoztak az életvezetésünkben, és egy-egy példán keresztül betekint a feldolgozás folyamatába is.

Egy életem: Grecsó Krisztián – életrajzi stand up est november 11-én 19.30. Az Egy életem… sorozatban híres művészek mesélnek az életükről, a számukra meghatározó pillanatokról és történetekről. A forgatókönyvet itt valóban az élet írja. Grecsó Krisztián napjaink talán legnépszerűbb írója. Mint minden író, személyes élményeit elsősorban a könyveibe sűríti, de nemcsak azokat, hanem bármilyen más impulzust, amit a könyv megkövetel tőle. Ezen a jókedvű estén viszont csak magáról mesél majd. Leginkább arról, egyáltalán hogyan válhatott belőle író. A szegvári gyerekkorról, a béna csajozásokról, a megmosolyogtató művészi kísérleteiről a néptánc, a festészet és a könnyűzene területén. Majd az első tétova irodalmi lépéseiről, amik lassan elvezették a Pletykaanyu kötet botrányáig. Szóba kerül a magánélete, házassága, betegsége, lányuk örökbe fogadása, valamint sok minden más is, ami a személyiségét formálta.

Gyermekkuckó – a mesék birodalma. A Solti György Zeneiskola kiemelkedő tehetségű növendékeinek vetítéssel egybekötött hangversenye november 12-én 18.00. A mesevilág tipikus alakjaival találkozhatunk majd, Schumann, Grieg, Debussy és további szerzők segítségével tündérek, koboldok és rejtélyes manók kelnek életre.

Volt egyszer egy Gemini zenekar – koncert és emlékest november 12-én 20.00. Utolsó fellépésén a Gemini a saját örökzöldjeit és külföldi világslágereket játszik. Az egykori tagok mellett meghívott zenészek és előadók által régi nagy angol, amerikai zenekarok (Deep Purple, Santana, Bee Gees) slágerei, valamint saját, kormeghatározó és irányadó dalok (Vándorlás a hosszú úton, Néked csak egy idegen, Azon a szombat éjszakán, Semmi sem tart örökké stb.) hangoznak el.

Hallgassak a szívemre? – a Mária Rádió kerekasztal-beszélgetése november 15-én 18.00. A sorozat egyetemes emberi kérdéseket jár körül. A különböző szakterületeket képviselő résztvevők segítségével a beszélgetések több szempontot követnek. A novemberi rendezvény témája a párbeszéd a szívünk mélyével. Vajon a saját életemet élem, vagy mások hatását követem? Hol vagyok leginkább azonos önmagammal? Hogyan hallhatom meg a saját hangomat? Milyen hang jön a szívem legmélyéről? Ezekre a kérdésekre is válaszolnak a beszélgetés résztvevői: Bellovics Gábor jezsuita szerzetes, Lénárt Ágota sportpszichológus, Miklósa Erika operaénekesnő.

Játszma – dr. Csernus és vendégei november 15-én 19.00. Párkapcsolati szituk élőben, Stefanovics Angéla és Janklovics Péter színművészek előadásában, Csernus doki kommentjeivel.

LÓVASÚT KULTURÁLIS ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT
Zugligeti út 64.
lovasut.hu
Jegyvétel: lovasut.jegy.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Márfi Márk: Telik – egy óra az életedből november 3-án 19.30–20.45. Szakdolgozatból született önadaptáció. Bővebb információ: lovasut.hu.

OMNIBUS-koncert november 11-én 17.00–18.00. „Zene komolyan mindenkinek!" Házimuzsika-koncert az egész családnak, zenepedagógusok közreműködésével. Közreműködik: Surján Péter, Surján Katalin, Surján Eszter. Bővebb információ: lovasut.hu.

Haydnnal Párizsban – Bősze Ádám előadás-sorozata a Haydneum szervezésében. November 13. 19.00–20.30 Kor- és versenytársak – Párizs hangversenyélete az 1780-as években. Bővebb információ: lovasut.hu, haydneum.com.

Üvegfal november 17-én 19.00–21.00. Van, aki hagyja, hogy bántsák. Zenés szövegszínházi előadás Dobray Sarolta könyvéből. Közreműködik: Gryllus Dorka, Simon Kornél. Bővebb információ: lovasut.hu.

Kicsibácsi és Kicsinéni (meg az Imikém) – interaktív bábelőadás kicsiknek és nagyobbaknak Dániel András azonos című könyve alapján november 19-én 10.30–11.30. Közreműködik: Bodor Kata, Héricz Erika, Lukács László, Mayer Lili, Mayer Zita, Mayer Lili. Bővebb információ: lovasut.hu.

Wave of Sound: Pieces & Sketches – lemezbemutató koncert november 26-án 18.00–21.00. Vendég: Palágyi Ildikó. A modern klasszikus és ambient zenei stílusokon alapuló kompozíciók a dalszerző szívével rezonálva merítenek inspirációt személyes emlékekből és a körülöttünk lévő természet szépségéből. Közreműködik: Csécsi Andor, Gálfalvi Rebecca 'Arulei', AnnaBori, Palágyi Ildikó, Takács-Nagy Jázmin, Variart Ensemble kamarazenekar. Bővebb információ: lovasut.hu.

Zumba Barta Sylviával hétfőn 8.30–10.00. Információ: 06-30/625-6065.

BARABÁS VILLA VÁROSMAJOR
BARABÁS VILLA
Városmajos utca 44.
barabasvilla.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Leonardo mosolyog Budán – G. Horváth Boglárka kiállításának megnyitója november 15-én 18.00. Megnyitóbeszédet mond: Karafiáth Orsolya. Közreműködik: Legát Tibor és Darvas Kristóf. A kiállítás megtekinthető: december 6-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–17.00.

Meridiántorna szerdán 9.30. A szervezők várják a testi-lelki egészségre törekvőket a Barabás Villa kertjében, rendezvénytermében. A belépés díjtalan.

Tai chi kéthetente csütörtökönként. Vezeti: Békefi András. A program a kerületi lakosoknak díjtalan.

Grace Balett – balett-tanfolyamok gyerekeknek, több korosztályban, hétfőn 16.00–18.00, szerdán 16.00–19.00.

JÓKAI KLUB SVÁBHEGY
Hollós út 5.
06-1/395-8284
jokaiklub.com
Jegyvétel: jokaiklub.jegy.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Az élet szép! Hegyvidéki Nyugdíjasklub szerdán 10.00–11.30. Előadások, aktív egészségmegőrzés, izgalmas úti beszámolók, rendszeres kézműves foglalkozások, kvíz- és játékdélutánok. November 8. 10.00 Egészségpercek – előadás a téli időszakban ajánlatos, természetes alapanyagokból álló étkezésről. Folytatódnak a sorozatok a gyógynövényekről és a betegségek kezeléséről gyógynövényekkel. Lesz meridiántorna, fejmasszázs és kézmasszázs is. November 15. 10.00 Kultúrkalandozás Firenzében. Híres múzeumok megtekintése virtuális séta keretében. Az őszi programok a XII. kerületi nyugdíjasok számára ingyenesek, más kerületekből érkezőknek 1000 Ft/fő/alkalom a részvétel díja.

MTBA balett – Fazekas Fanni tanodája. Klasszikus balett és művészi tánc 6–15 éves kor közötti, kezdő lányoknak és fiúknak. További részletek és jelentkezés: facebook.com/muveszimozgasstudio, fazifanni@gmail.com.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek kedden 8.30–14.30, pénteken 8.30–11.30. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Vezeti: Bori Martina (06-30/241-2546, lesbories@t-online.hu).

Kung fu kedden és csütörtökön 17.00–19.00. A Leung Ting Wing Tsun Kung Fu tradicionális kínai harcművészet, az egyetlen, amit egy hölgy fejlesztett ki. A stílus lehetőséget ad egy gyengébbnek megvédenie magát erősebb támadójával szemben. Vezeti: Si-hing Tamás Péter (3. mesterfokozat). Telefonszám: 06-30/952-2444.

Csiri-biri torna csütörtökön 9.30–10.15. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, irányított foglalkozás, dalokkal, mondókákkal, amin a gyermek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Országczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu.

Művészi torna szombaton 9.30–11.30. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Vezeti: Pataki Rita mozgáspedagógus. Telefonszám: 06-30/483-1897. E-mail-cím: patakiri@gmail.com.

Harmónia Táncklub – társastánctanfolyam vasárnap 13.30–20.00. Kezdő versenytánc, felnőtt-tánciskola. Vezeti: Székely Attila tánctanár. Információ: 06-30/952-9477. www.harmoniatancklub.hu

Zumba felnőtteknek kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal, fülbemászó ritmusokkal. Vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Telefonszám: 06-20/549-0893.

FitMind hétfőn 8.30–9.30. Egy nyugodt, csendes, elmélyült óra a nagyteremben. „Hagyd kint a telefont, a zajt, és adj egy órát magadnak!" Vezetetlen óra a nyugalom jegyében.

FitBody szerdán 8.00–9.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezeti: Barta Sylvia aerobikedző és FitDance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

FitDance kezdőknek, újrakezdőknek szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezeti: Barta Sylvia aerobikedző és FitDance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

FitBall gerinctorna pénteken 8.30–9.30. A FitBall segítségével harmonikusan fejleszthetők a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezeti: Barta Sylvia aerobikedző és FitDance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

Kagami-ryu harcművészeti edzések szerdán 18.30–20.30. A szamurájkard útja, ami más fegyverekkel és karatealapokkal kezdődik. A Jókai Klub Dojo az ország egyik legrégebben – egy helyen – működő közössége. Az edzések baráti hangulatúak, mindenki önmagához képest teljesít, nincsenek versenyek, sem kötelező vizsgák. Az edzésekre 18 és 60 év közötti hölgyeket és férfiakat vár az edzésvezető: Horváth Attila (4 dan). Információ: 06-20/945-3901, www.jokaiklubdojo.hu, www.kagamiryu.hu.

ÚJ! Babui Yoga. Kedden 9.00–10.00 Yoga Glow. Csütörtökön 18.30–19.30 Napzáró Soft Flow. A reggeli Yoga Glow-órákon a tradicionális hatha-jóga-elemeket dinamikus erősítősorozatok és pilateselemek kombinálják, és nagy hangsúly lesz a nyújtáson. Az óra végére kívül-belül „ragyognak" majd a résztvevők. Az esti Soft Flow-órákon inkább a nyújtásoké és a csavarásoké a főszerep, de erősítő-, dinamikus elemeket is tartalmaznak. Tökéletes zárása a napnak, kellemesen megnyugtat az egész napos pörgés után. Minden órát minihangfürdő és relaxáció zár. A foglalkozásokat vezeti: Kovács-Siklósi Melinda. Részletes információ: a „Babui Yoga és Photo" Facebook-oldalon, valamint az adott jógaóra eseményénél. Bejelentkezés: babuiyoga@gmail.com e-mail-címen vagy a Facebookon üzenetben, Messengeren vagy az eseménynél.

Bridzsklub szerdán 13.30–18.00. A tagok olyan új érdeklődőket várnak, akik a klub törzstagságához hasonlóan magas színvonalon űzik ezt a sportot. Klubvezető: dr. Kis Géza (06-1/395-8907).

Jókai Nyugdíjasklub minden hónap első és harmadik csütörtökjén 14.30–16.30. November 2.: a Renoir – A festő és modelljei című kiállítás megtekintése a Szépművészeti Múzeumban. Találkozás: 10.00 órakor a Széll Kálmán téren, az óránál. Szabadtéri és beltéri programok, kultúra, egészségmegőrzés, vidám társaság, tartalmas előadások, színvonalas szórakozás, családias közösség! Havonta a harmadik csütörtökön táncos, zenés összejövetel. A klub várja új tagjait, a csatlakozási szándékkal kapcsolatban Dobos Ilonát lehet keresni a 06-30/422-5682-es telefonszámon.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON
Törpe utca 2.
06-1/202-2509
info@kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon.hu
Jegyvétel:
kulturalisszalon.jegy.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Apák napja – duodráma november 4-én 18.00. Anett és Móni, a két gyermekkori barátnő 25 év után látja újra egymást. Egy véletlen találkozás, a Marcipán cukrászdában. Vajon a felejtés az agy hibás működése, vagy inkább védekezés? Hányszor halljuk, hogy csak a szépre emlékezünk, de legtöbbször már arra se nagyon… Pedig minden megmarad. Mindenről készül biztonsági mentés bennünk, de kell valami vagy valaki, ami vagy aki előhívja. Tárgyak, színek, illatok, arcok, hangok, találkozások. És hogy leszünk-e a másik ajtónyitói azokra a bizonyos évtizedekre, sokszor csak a véletlenen múlik. De lehet, véletlenek egyáltalán nincsenek. Most hirtelen minden megjelent, újra itt van a letűnt világ! Azt hittük, örökre elveszett, pedig csak a holnap emléke lett. Szereplők: Móni – Kocsis Judit Jászai Mari-díjas művész, Anett – Vígh Anita. Zene és szöveg: Virág Dániel. Jelmez: Katona Bálint. Rendező: Csáki Rita Pro Urbe-díjas művész. Az előadás hossza: kb. 90 perc, szünet nélkül. Jegyár: 3500 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu oldalon.

MOM Nyugdíjasok klubja november 7-én 13.00. Információ: Berán Antalné Viki, 06-30/522-2095.

Egészségmegőrzés. November 7. 16.00 Érzelmeink útján az egészségünk érdekében. Előadó: Husztiné Farkas Katalin mentálhigiénés szakember, idősödésügyi életút-tanácsadó. Az előadás háziasszonya: Kocsis Judit idősügyi referens. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Vad horgolók klubja november 8-án 10.00. A klub tagjai kezdőket és haladókat egyaránt szívesen fogadnak a hetente tartott találkozóikon, az érdeklődőket horgolási fortélyokra tanítják. Klubvezető: Lepenyéné László Teréz önkéntes.

Szalonegyetem. November 8. 14.30 Honnan, hova, merre, meddig? Rófusz Ferenc Oscar-díjas animációs filmrendező életútja. Előadó: Rófusz Ferenc, Szent István-renddel és Nemzet Művésze címmel kitüntetett, Kossuth-díjas magyar rajzfilmrendező. A belépés díjtalan, de regisztrálni szükséges a szalonban. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Budai Lisztérzékenyek Klubja. November 8. 17.00 Étrend-kiegészítők mellett és ellen. Előadók: Hankiss Flóra és Illés Laura, a Semmelweis Egyetem hallgatói. Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó.

Időspiknik a Hegyvidéken. November 9. 10.30 Helytörténeti séta a Farkasréti temetőben. A sétát vezeti: Földváry Gergely történész és Szilágyi Rita temetőtörténész. A Farkasréti Buda legnagyobb kiterjedésű és legszebb fekvésű temetője. Sokakat temettek el itt a tudományos és kulturális élet elhunyt nagyjai, írók, költők, művészek, sportolók, hírességek közül. A művészetek és a tudományok kiemelkedő képviselői a Művészparcellában és a Magyar Tudományos Akadémia parcelláiban kaptak díszsírhelyet. Az 1980-as években az egyik ravatalozót Makovecz Imre tervei szerint alakították ki. A főbejáratnál lévő téren 2008-ban állították fel Veres Kálmán Griffmadár című alkotását, a távol nyugvók emlékhelyével. Találkozó: 10.30-kor a Farkasréti temető főbejáratánál. A belépés díjtalan, de regisztrálni szükséges a szalonban. További részletek az Időspiknik a Hegyvidéken című programfüzetben olvashatók.

Kautzky-Szemők Adrienn komplementer medicina szakterapeuta előadás-sorozata. November 9. 18.00 A víz mint intelligens élőlény. Milyen a tiszta víz? Amilyen a folyómederben csordogál, vagy amilyen a konyhában a csapból folyik? Vagy egyik sem?! Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu oldalon.

„Saját válladra" – Bordó Krizantém rendezvénysorozat november 9–26-ig. A Bordó Krizantém az Orange the World nemzetközi kampány felhívására született. A kampány a világon mindenhol a nők elleni erőszak megszüntetésének világnapja köré szerveződik. A rendezvénysorozat célja, hogy a

A Galéria 12 Egyesület
szeretettel meghívja Önt és barátait
2023. november 06-án, hétfőn este 6 órára

EZÜST GY. ZOLTÁN

képzőművész kiállításának megnyitójára

Köszöntőt mond:
CSEPREGINÉ VOLOSINOVSZKI MÁRIA
Köznevelési és Közművelődési Iroda vezetője
A művésszel beszélget:
BORZA TERÉZ porcelán művész
a Galéria 12 Egyesület elnöke
Helyszín: Galéria 12 Kiállítóhely, Kávézó és Borbár
1122 Budapest, Hajnóczy József utca 21.
A kiállítás megtekinthető: devember 3-ig. naponta 16-22 óráig, szerdán és vasárnap zárva.
http://galeria12.hu/

művészetek finom hangján beszéljen a témáról. Szervező: Budapest Corvinus Club. November 9. 18.00 „ÉN" – Kiss Andrea fotóművész kiállításának megnyitója. Közreműködik: Olasz Szabó Soma színművész. A kiállítás megtekinthető: november 24-ig, a programok függvényében. A belépés díjtalan. November 17. 17.30 „Az énerő felszabadítása sorsfordító helyzetekben" – szakmai előadás. Közreműködik: Róza Rachel klinikai szakpszichológus, az Integrál Női Közösség alapítója, a Nők Más Hangon tanácsadó és pszichoterápiás központ szakmai vezetője, Hunyadi Krisztina egyetemi szakvezető, válási szakmediátor, család- és gyermekvédelmi szakértő, valamint Preisz Éva Eszter pszichiáter, pszichoterapeuta, tréner. November 24. 18.00 „Saját válladra" – zenés irodalmi felolvasóest. Közreműködik: Lőrinc Judit operaénekes, aki olyan áriákat ad elő, amik valamilyen módon megjelenítik a bántalmazás témáját (pl. az Éjkirálynő áriája). A belépés díjtalan.

Német társalgókör november 10-én 14.00. Vezeti: dr. Schmidt Éva Piroska és Eddi. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Budapest 150. A Hegyvidék versei – irodalmi esszencia november 10-én 18.00. A versszínházi előadás XII. kerületi kötődésű költők verseit szedi csokorba. Zámbó Brigitta és Szaszák Zsolt színművészek invitálják a nézőket az „irodalmi utazásra". Az előadás fő célja megmutatni, hogy Ady Endre, Petőfi Sándor, Babits Mihály, Jókai Mór, Kaffka Margit és Nemes Nagy Ágnes miként látták és láttatták alkotásaikon keresztül a Hegyvidéket. A projekt a Budapest 150 emlékév részeként, a fővárosi önkormányzat és a Budapesti Művelődési Központ anyagi támogatásával valósul meg. A belépés díjtalan, de regisztrálni szükséges a szalonban. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Kerekítő – Hívd apát is! – családi foglalkozás 0–4 éves korú gyerekek és családjaik számára november 11-én 10.00. Bejelentkezés szükséges: Dóczi-Gyumbier Tímea, kerekito.hu.

Gulácsy Lajos utolsó előtti és utolsó korszaka – előadás november 13-án 14.30. Előadó: Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanára. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

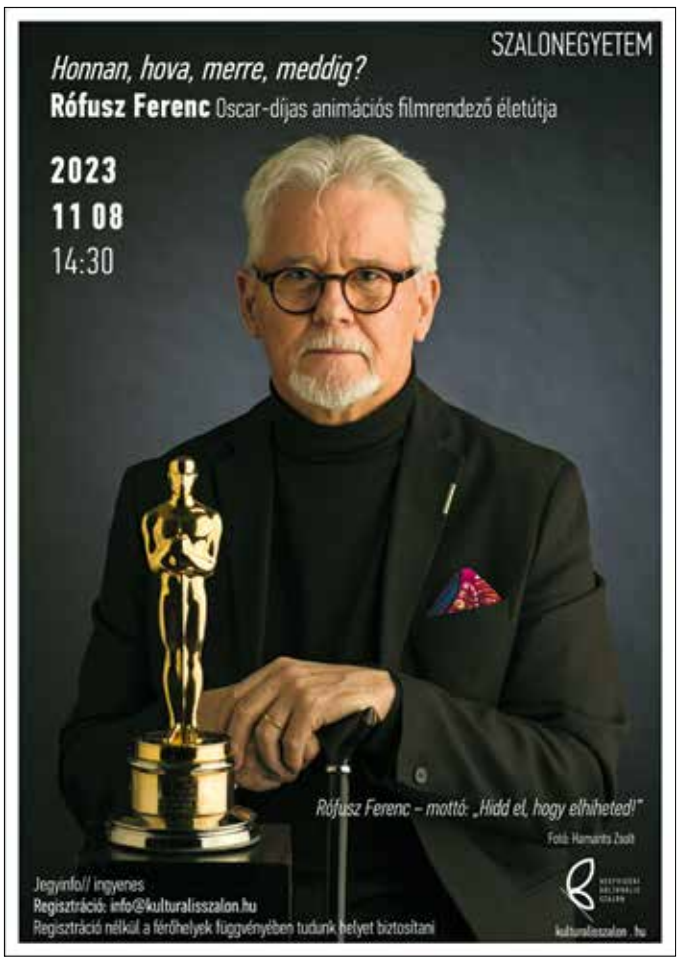
Szupernagyi Népdalkör találkozója november 14-én 13.00. Alapító: Karcagi Gyuláné. Csatlakozási lehetőség a helyszínen.

Kíváncsi Kata. Betlehem, Születés Temploma – előadás november 14-én 14.30. Jeruzsálem, Via Dolorosa és a Szent Sír-templom, Jézus születésének és halálának helyszínei Izraelben. Előadó: Nagy Katalin. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés ingyenes. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Önképzőkör – könyvképzőkör november 14-én 16.00. Vesztegzár a légióban – vetített képes előadás Rejtő Jenőről. Előadó: Wolf Magda. Vendég: Thuróczy Gergely, a Petőfi Irodalmi Múzeum irodalomtörténésze. A belépés díjtalan, de regisztrálni szükséges a szalonban. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Filmvetítés. November 14. 18.00 A levél (dokumentumfilm, 80 perc). A filmvetítés után rövid beszélgetés. A Ferenc pápa Laudato Si'… kezdetű enciklikájáról szóló film célja, hogy felhívja a figyelmet az ökológiai krízisre, égető környezeti és társadalmi kérdésekre. Szervező: Tiszta Otthon Ökokör. A belépés díjtalan, de regisztrálni szükséges a szalonban.

Vallástörténeti előadás. November 15. 14.30 Az Égi Királyság reménységében. Amikor Jeruzsálem elveszett. Előadó: dr. Szabó János. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.



Tarokk. Kezdő és újrakezdő tanfolyam november 16-tól december 14-ig (5 alkalom), minden csütörtökön 15.00–17.00. A kurzust vezeti: Török László, a Tarokk – Az együttműködés és a versengés nemes játéka című könyv írója. A kurzus tematikája: alapvető technikai ismeretek; a játék céljai; a játék szakaszai; szabályok és konvenciók. Jegyár: 3000 Ft/alkalom, 5 alkalomra szóló bérlet 12 500 Ft. A csoport minimum 5 fő jelentkezése esetén indul. Jegyek kaphatók: kulturalisszalon.jegy.hu és a helyszínen. A tanfolyamon való részvételhez előképzettség nem szükséges.

Családi délelőtt november 18-án. 10.00 Csicsergő kézműves foglalkozás. Figura-kulcstartókészítés a Nemes Nagy Ágnes-teremben. Jegyár: 800 Ft. 10.00–13.00 Klímavándortanösvény – interaktív tudományos játszóház kicsiknek és nagyoknak (ingyenes). Hogyan tudunk spórolni az energiával? Mennyit ér a szigetelés? Miért egyre fontosabb, hogy sok növény legyen a városban is? Számít-e, milyen színű a ház fala és az autó? Mi az az évgyűrű-puzzle? Kik élnek még velünk együtt a városban? 11.30 Aranykapu-koncert – a Katica című album bemutatója. 2013-ban alakult meg az Aranykapu gyermekzenekar. Célja, hogy a magyar néphagyományból merítve, különleges hangzásvilággal, az 1–10 éves korosztálynak adja át a zenei és anyanyelvi értékeket. Az interaktív koncerteken zongora, gitár, nagybőgő, harangjáték, cajon, udu és egyéb ritmushangszerek kísérik a nép- és gyermekdalokat, mondókákat. A zenekar tagjai: Töreky Zsuzsi (ének), Kiss Krisztián (dalszerző, zongora, gitár), Lőrincz Tamás (nagybőgő, udu, cajon, harangjáték, gitár). Jegyár: 1500 Ft/fő. 1 éves kor alatt a belépés ingyenes. Jegyek kaphatók: a helyszínen és a kulturalisszalon.jegy.hu oldalon. 12.30 Csicsergő Táncház Marton Piroskával (ingyenes).

Mozgásos foglalkozások

Gerinctorna hétfőn 9.30. Vezeti: Glatz Zsuzsa (06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Információ: +36-30/295-1833.

Meridiántorna hétfőn 10.00. Vezeti: Haide Éva. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Szakrális körtánc hétfőn 10.00–11.00. Vezeti: Istenes Emília. Részvételi díj: 500 Ft.

Szenior Örömtánc kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn 11.00–12.00. Vezeti: Novák Anna (06-30/212-2380, novakanna0408@gmail.com). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

Szenior Örömtánc 3 alkalommal: november 6., 20., december 4. Vezeti, információ: Tóth Krisztina Apollónia, 06-70/775-8625, krisztina.apollónia.toth@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

Hatha-jóga kedden 8.30. Vezeti: Ott Cecília (06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com). Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom.

Székes jóga kedden 10.00. Vezeti: Ott Cecília (06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com). Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom.

Grace balett – előkészítő 3–8 éveseknek kedden 17.00–17.45, 6–8 éveseknek 17.45–18.30. Jelentkezés: Stubna Enikő, 06-30/994-3118, info@gracebalett.hu.

Autentikus hastánc felnőtteknek kedden 19.00. Vezeti: Fritz Mónika Parvati. Információ: 06-70/621-3794. Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom, 10 000 Ft/4 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes.

Gerinctorna szerdán 9.30. Vezeti: Glatz Zsuzsa (06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom.

Meridiántorna szerdán 11.00. Vezeti: Pál Szabó Gabi. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Szenior Örömtánc haladóknak szerdán 11.00–12.30. Vezeti: Tóth Krisztina Apollónia (06-70/775-8625, krisztina.apollónia.toth@gmail.com). Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom.

Nia szerdán 9.00. Vezeti: Balázs Mari (06-30/973-2331, mari.maryss@gmail.com). Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom.

Dramaworks szerdán 16.30. Vezeti: Fehérné Tatár Anikó (office.theworks.dramaworks@gmail.com).

Grace balett csütörtökön 17.00. Balett-előkészítő 3–8 éveseknek. Jelentkezés: Stubna Enikő, 06-30/994-3118, info@gracebalett.hu.

Nia csütörtökön 19.00. Vezeti: Bodor Virág (06-20/946-9171, bodor.virag@gmail.com). Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom.

Nyugdíjastorna pénteken 9.00 és 10.00. Vezeti: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával 500 Ft/alkalom.

Meridiántorna pénteken 10.00. Vezeti: Bessenyey Johanna. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, kerületi lakosoknak ingyenes.

Kerekítő baba-mama foglalkozások. Kerekítő Mondókázó 3 éves korig pénteken 9.15 és 10.00. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom/család, 11 000 Ft/5 alkalom/család. Kerekítő Manó Torna 1–4 éveseknek pénteken 10.45. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom, 11 000 Ft/5 alkalom/család. A foglalkozások középpontjában az ölbeli játék áll, ami a bizalom, az érintések és az önfeledt összenevetések ideje, a kapcsolódás művészete. Nagymamáink játéktára időtálló, a mai családok is örömmel merítenek belőle. Foglalkozásvezető: Dóczi-Gyumbier Tímea. Bejelentkezés: kerekito.hu.

Zumba Gold/székes zumba pénteken 11.30. Vezeti: Veronika Berger (06-30/609-9369, berger@veronikaberger.com). Részvételi díj: 1000 Ft, hegyvidéki lakcímkártya felmutatásával 500 Ft.

Hastánc szombaton 9.00. Vezeti: Rezes Molnár Eszter (06-20/944-9799, erezesmolnar@gmail.com). Részvételi díj: 8000 Ft/4 alkalom. Próbaóra ára: 1000 Ft.

Szabadtéri mozgásformák

Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub. Foglalkozások: kedden 9.00-kor a Normafánál (november 7.) és a Margitszigeten (november 14.). Klubvezető: Korik Vera.

Nordic Walking Csoport a Normafánál kedden 9.00. Vezeti: Szász-Kerek Judit. További információ: „Normafa–Margitsziget Gyalogló klub" Facebook-csoport.

Nordic klub csütörtökön 9.30. Helyszín: Gesztenyés kert. Vezeti: Mészáros Lászlóné Vali (06-30/306-0760, meszaroslaszlone@t-online.hu). Találkozó: a Larus étterem előtti sétányon, az első padnál.

Egészségmegőrző erdőjárás a budai hegyekben szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. A Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport programja. Információ: T. Magdi, 06-70/576-7253.

LÍVIA-VILLA
Költő utca 1/a
avillavar.hu

Hagyományteremtő Tini Bál november 3-án 17.00–21.00. Azoknak a fiataloknak, akik szeretik a jó zenét, a jó táncot és nem utolsósorban a jó társaságot. És azoknak a szülőknek, akiknek fontos, hogy gyermeküket nyugodtan engedhessék el egy bulira. Vacsora és a legjobb zene 12–17 éves, táncos lábú lányoknak és fiúknak. Mindenki vigyen partnert, hogy legyen kivel a táncparkettra lépnie! A lányok báli ruhában vagy szoknyában (ami legalább térdig ér) és blúzban, a fiúk ingben, szövetnadrágban (ne farmerban!) menjenek. Jegyár: 10 000 Ft, ami a vacsora és igény szerint – a XII. kerületben – a hazaszállítás árát is tartalmazza. Mivel a létszám limitált, regisztrálni szükséges a programok@villavar.hu e-mail-címen vagy Balázs Mártinál, a 06-30/409-2400-as telefonszámon.

Villa Börze november 5-én 10.00–13.00. Nincs akkora lakás, ahol minden olyan tárgy elférne, amit korábban nagyon szerettünk, de már kinőttük, vagy nem fér bele a jelenlegi életünkbe. A börzére a szervezők azokat várják, akik ezeket a tárgyakat eladnák, és azokat is, akik megvennék. Gyerek- és felnőttruhák, cipők, játékok, könyvek, lakberendezési tárgyak, eszközök, szerszámok és bármi, ami másnak értékes kincs lehet! Jelige: közeleg az advent és a karácsony! Érdeklődés: programok@villavar.hu, 06-30/409-2400, Balázs Márta.

Üzleti reggeli november 8-án 9.00–11.00. A szervezők egy bőséges, finom reggeli mellett vállalkozói kapcsolatépítést biztosítanak mindazoknak, akik a budai oldalon működtetik vállalkozásukat, és bővíteni szeretnék a beszállítói körüket, több ügyfélhez akarnak elérni. Érdeklődni és regisztrálni a csiszereva.hu/uzletireggeli honlapon lehet.

Márton-napi családi nap november 11-én 11.00–14.00. A szervezők lámpáskészítésre, kézműveskedésre, közös játékra, vetélkedőre hívják a Márton-napi hagyományokat szerető családokat, valamint azokat, akik csak értékes időtöltésre vágynak. Érdeklődés: programok@villavar.hu, 06-30/409-2400, Balázs Márta. További információ: www.facebook.com/a.villa.programokkal.var.

Márton-napi bál november 11-én 17.00–21.00. Esti mulatság tánccal, libasülttel. A vacsora és a férőhelyek miatt regisztrálni szükséges a programok@villavar.hu e-mail-címen vagy Balázs Mártinál, a 06-30/409-2400-as telefonszámon.

Kézműveskedés november 15-én 9.00–13.00. A szülők nagy része évente új adventi naptárt vásárol csemetéinek. Aki már unja az eldobható adventi csomagolást, az adventi zsákokat, vagy akár Mikulás-zsákot csinálhat, nem kell hozzá nagy kézügyesség. Dekupázzsal, vagy a zsákocskákra illesztett, kivágott formákkal egyedi, a gyerekek egész gyerekkorában (de akár tovább is) használható csomagok készíthetők. A tervezett zsákminták az alábbi Facebook-oldalról letölthetők majd: facebook.com/a.villa.programokkal.var. Az anyagszükséglet miatt regisztrálni szükséges a programok@villavar.hu címen vagy Balázs Mártinál, a 06-30/409-2400-as telefonszámon.

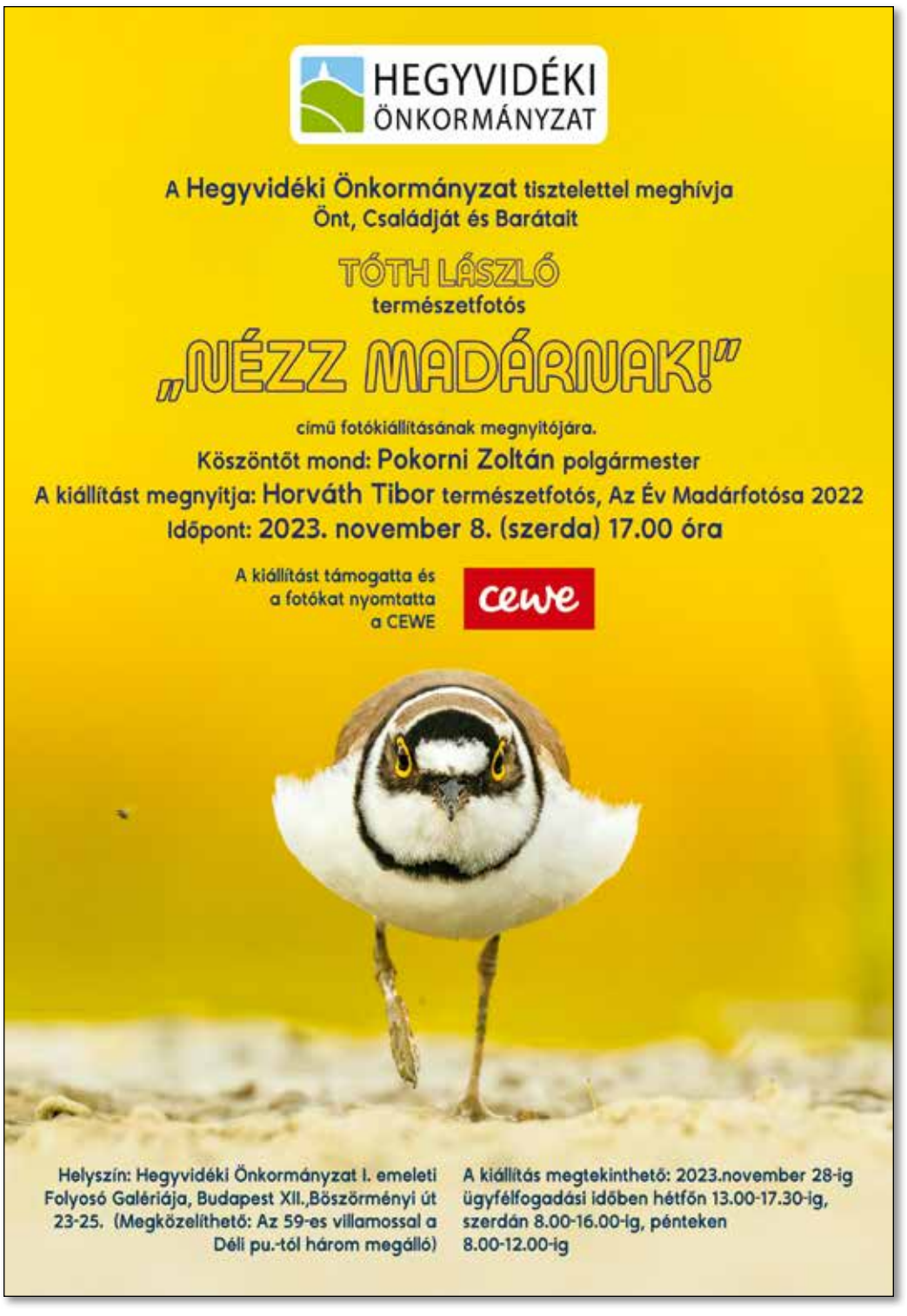
Koraszülöttek világnapja – 1. nap november 17-én 8.30–12.00. A koraszülött babák első három hónapjáról és egy új családi helyzet kialakításáról beszélgetnek a résztvevők dr. Illés Szilvia klinikai szakpszichológussal és több meglepetésvendéggel, akik jól ismerik a koraszülötteket. Információ: facebook.com/a.villa.programokkal.var.

Koraszülöttek világnapja – 2. nap november 18-án 10.00–14.00. Levendulaültetés a koraszülött gyerekekért a villa kertjében. Ha korábban érkezett a gyermeke, és szívesen emlékezne erre a napra, ültessen egy levendulát, és tűzze mellé a babája nevét! Olyan gyerekekkel és szülőkkel is találkozni lehet, akik korababaként jöttek a világra. Kis zenélés és sok beszélgetés arról, hogyan indult a családi élet egy icipici babával. Információ: facebook.com/a.villa.programokkal.var.

Állandó foglalkozások

Beszédindító német Timivel hétfőn 16.30–17.15. Középső és nagycsoportos óvodás gyerekeknek, akik szeretnének minél előbb megismerkedni a német nyelvvel. Érdeklődés: programok@villavar.hu, 06-30/409-2400, Balázs Márta.

(Folytatás a 12. oldalon)



(Folytatás a 11. oldalról)

Baba-mama klub Krisztával kedden 8.00–12.00. Kötetlen beszélgetés, játék, teázás. Egy klub, amiben a tagok segítenek egymásnak, megosztják gondolataikat, tapasztalataikat. Havonta egy-két alkalommal vendégek érkeznek különböző témakörökben, amiket közösen is kialakíthatnak a résztvevők. Meglepetésprogramok á la carte: masszázs, illatélmény-parti, sporttal, mozgással, egészséges életmóddal kapcsolatos előadások, coach, ortopéd- és más egészségügyi tanácsadás, védőnői előadás, és minden, ami az ötletládikába bekerül. Érdeklődés: 06-30/446-2611, Gesler Kriszti.

Gerinctorna kedden 9.00–10.00. Oktató: Kovács Edina. A torna a mozgásszegény életmódból fakadó derék- és hátfájdalmak megelőzésére, valamint a kisebb panaszok kezelésére szolgál. Segít megőrizni a gerinc egészségét, javítja a testtartást, a mozgáskoordinációt és a törzs rugalmasságát, növeli az ízületek mozgástartományát, helyreállítja a gerinc mozgékonyságát, feszesebbé, erősebbé teszi az izmokat az összes testrészen, formálja az alakot, javítja az állóképességet, jót tesz a pszichének, oldja a stresszt. Érdeklődés: programok@villavar.hu, 06-30/210-6812, Kovács Edina.

Menő Manó élménytorna Kovács Edinával kedden 10.00–10.45. 1–3 éves korú gyerekeknek szóló, komplex mozgásos foglalkozás mondókákkal, énekekkel, ritmushangszerekkel, ügyességi pályával, ahol a szülővel együtt tornáznak a csemeték. Segíti a gyermek korának megfelelő természetes mozgásfejlődését, idegrendszeri érését, támogatja a beszédfejlődését, erősíti a szülő-gyerek kapcsolatot. Érdeklődés: programok@villavar.hu, 06-30/210-6812, Kovács Edina.

Meridiántorna nyugdíjasoknak kedden 15.00–16.00. Érdeklődés: programok@villavar.hu, 06-30/409-2400, Balázs Márta.

Kezdő showtánc Balázs Mártival kedden és csütörtökön 16.30–17.30. A tánc minden műfajával megismerkednek a gyerekek, a klasszikustól a modernig: balett, jazz, hiphop, showtánc, modern és társastáncok, egyéni, páros és csoportos jelleggel. A tanfolyam 7 éves kortól látogatható. Érdeklődés: programok@villavar.hu, 06-30/409-2400, Balázs Márta.

Játszócsoport Szandival csütörtökön 10.00–11.30. Szülőknek és 0–3 éves gyermeküknek, hogy közös játékokkal, énekekkel, mondókákkal együtt tapasztalják meg a játék örömteli élményét. Érdeklődés: programok@villavar.hu, 06-30/409-2400, Balázs Márta.

Pilates Kovács Orsival pénteken 8.00–9.00. Az órákra mindenki mehet, kortól és edzettségi állapottól függetlenül (kismamák és szülés után lévő hölgyek is), aki szeretné picit átmozgatni magát, és egy kis időt csak és kizárólag magára szánni. Regisztrálni, jelentkezni a másnapi órára előző nap este 18.00 óráig lehet: programok@villavar.hu, 06-30/409-2400, Balázs Márta.

Villasuli Szandival pénteken 9.00–12.00. Program óvodáskorú gyerekeknek, hogy megismerhessék az iskolai oktatás alapjait, és már ismerősként köszönthessék őket az első osztályban. Mondókák, énekek, versek tanítása. Tanulási szokások kialakítása, a memória, a finommotorika, az emlékezőképesség, a térbeli tájékozódás, a kreativitás fejlesztése. Mindezekkel a gyerekek önbizalma is növekszik, és nagyobb örömmel kezdik meg az iskolát.

Meditáció dr. Jung Andreával pénteken 9.00–10.30. Érdeklődés: programok@villavar.hu, 06-30/409-2400, Balázs Márta.

Színjátszó Szandival és Mártival szombaton 14.00–17.00. Az oktatók 7–18 éves gyerekeket várnak színjátszó körükbe. A villa csapatával közösen egy zenés, táncos darabot készítenek el a résztvevők. A felkészülés során dráma- és szituációs játékokban próbálhatják ki magukat a gyerekek, és beszédtechnikát tanulnak. Oktatók: Mitruczky Szandra és Balázs Márta. Érdeklődés: programok@villavar.hu, 06-30/409-2400, Balázs Márta.

HEGYVIDÉK GALÉRIA

Királyhágó tér 10.
hegyvidekgaleria.hu
Jegyvétel:
hegyvidekgaleria.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A programokon való részvétel 800 Ft, hegyvidéki lakosoknak 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményekre érkezéskor a lakcímkártya felmutatása kötelező! Az ingyenes programokat külön jelezzük.

Unknown III. – kiállításmegnyitó: november 3. 18.00. Az Unknown III. egy organikusan fejlődő kiállítássorozat legújabb (2023. évi) változata, ami a fotográfia eszköztárát használva alakít ki lehetséges világokat. Kiállító művészek: Bereznai Tamás grafikusművész, Deim Balázs fotóművész, Drégely Imre fotóművész. A kiállítást megnyitja: Fodor Balázs költő. Tárlatvezetés Fodor Balázzsal és a kiállító művészekkel: november 22. 18.00. A kiállításmegnyitón való részvétel és a kiállítás megtekintése díjtalan. A tárlat megtekinthető: november 25-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.

Paul Gauguin művészete – művészettörténeti előadás Paul Gauguin (1848–1903) halálának 120. évfordulója alkalmából november 23-án 19.00. A posztimpresszionista festőművész az elsők között volt, aki az európai művészet határain túl találta meg az inspirációt. Vándorlással teli élete során előbb Bretagne-ban alkotott, majd az új motívumokat egyre messzibb tájakon keresve jutott el végül Tahitire, ahol kialakította a 20. századi művészeti törekvéseket jelentősen befolyásoló stílusát. Előadó: Gimesy Péter művészettörténész, filozófus.

Pszichózis és művészi tevékenység – a Szemfényvesztő művészet című művészetpszichológiai előadássorozat V. része november 24-én 18.00. Camille Claudel (1864–1943) francia szobrász a szerelmével, Rodinnel (1840–1917) való szakítás után megszállottan alkotott, hogy munkával ellensúlyozza súlyos érzelmi veszteségét. A szerelmi téboly eluralkodásával párhuzamosan kalapáccsal kezdte szétverni legszebb szobrait. Agnes Martin (1912–2004) amerikai nonfiguratív festő élete egy bizonyos pillanatában szőnyegkést ragadott, hogy korábbi műveit megsemmisítse, sőt, barátait is segítségül hívta a pusztításhoz. A fokozatos pszichotikus elszigetelődés iskolapéldája Friedrich Hölderlin (1770–1843) német költő, aki csaknem teljesen némán élte le élete utolsó harminchat évét. Pszichózis és művészi tevékenység között az elnémulás és az alkotások megsemmisítésére való hajlam lenne a legfontosabb összefüggés? Vagy vannak más, kevésbé lehangoló példák is? Erre ad választ dr. Gerevich József következő előadása.

GALÉRIA 12

GALÉRIA 12 KÁVÉZÓ ÉS BORBÁR
Hajnóczy József utca 21.
galeria12.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Szín-vonal – Szamos Iván grafikusművész kiállítása. Megtekinthető: november 4-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).

Mítoszok vonzásában – Ezüst Gy. Zoltán képzőművész kiállítása. Megnyitó: november 6. 18.00. Megtekinthető: december 3-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).

BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM
Stromfeld Aurél út 16.
oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Könyvbemutató november 9-én 17.00. Vörös István: Él-e még Petőfi? (verseskötet). A belépés ingyenes.

Fényből szőtt mesék. November 11. 10.00 Egérke kisasszony vőlegénye. A sorozat elsősorban óvodáskorú gyerekeknek és szüleiknek kínál kellemes perceket egy-egy szombat délelőtt, amikor a résztvevők a mesék és a muzsika világában barangolnak. Közreműködik: Kecskés Karina színművész, drámapedagógus és Fehérváry Lilla előadóművész. Belépődíj: 1000 Ft (3 év alatt ingyenes). Regisztráció szükséges a gidro.katalin@oszmi.hu e-mail-címen.

Színháztörténet és dokumentumai november 14-én 15.00. Közreműködik: Gajdó Tamás. Száz éve, 1923. november 11-én nyílt meg Forgács Rózsi Kamaraszínháza a Foliés Caprice helyiségeiben (VI., Révay utca 18.). Fontosabb bemutatói: Strindberg: Júlia kiasszony, Csehov: A medve, Ibsen: Rosmersholm, Füst Milán: Boldogtalanok. Belépődíj: 1500 Ft.

Magyar nyelvű színjátszás Petőfi korában 1823–1849. A kiállítás megtekinthető: december 31-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

Ádám Ottó (1928–2010) és színháza. A kamarakiállítás megtekinthető: december 31-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

XIII. HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

Zugligeti út 64.
info@hegytortenet.hu
helytortenetigyujtemeny.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Hegyvidéki ipartörténet – a MOM. Legendás precizitás a Csörsz utcából. Kiállítás a Magyar Optikai Művek történetéről. Megtekinthető (díjtalanul): november 12-ig, szerdától vasárnapig 10.00–18.00.

EGYSZÜLŐS KÖZPONT

EGYSZÜLŐS KÖZPONT (Buda)
Magyar jakobinusok tere 1.
06-20/611-0725
egyszulo@egyszulo.hu
egyszulo.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A programok és a szolgáltatások Egyszülős Kártyával ingyenesen vagy kedvezményesen vehetők igénybe. A programok idejére gyermekfelügyelet biztosított, az erre vonatkozó igényt az egyszulo@egyszulo.hu e-mail-címen kell jelezni.

Kamaszpanasz november 7-én 15.00. Konfliktusok és megoldások a szülő-gyermek kapcsolatban. Az aktuális problémák megbeszélése, azok jövőbeni megoldása a cél. Szülőként előfordulhat velünk, hogy helytelenül kommunikálunk, ami helyrehozható. Minden gyerek önálló, szuverén egyéniség, és nem vágyik másra, mint őszinte odafigyelésre. Erre ad lehetőséget a módszer, ebben segít a mediátor.

Tanulásmódszertani konzultáció csütörtökön 15.00. Tanulási elakadásokkal küzdő fiatalok és fiatal felnőttek számára hetente, felső tagozatos kortól. Olyan területeken nyújt támogatást, mint a tanulási önismeret, tanulási motivációk, képességek, stratégiák és technikák.

Egyéni fejlesztés minden hétfőn 14.00–16.00 és minden páros hét csütörtökjén 14.00–16.00. Drippey Helga fejlesztőpedagógus tanulási nehézségekkel küzdő gyerekek fejlesztését vállalja, és mellette, igény szerint, szülőknek tart tanácsadást. Az alábbiakban tud segíteni: iskolaelőkészítés, készség- és képességfejlesztés, beilleszkedés, tanulás, magatartás-zavaros és sajátos nevelési igényű gyerekek fejlesztése, tantárgyi korrepetálás és felzárkóztatás alsó tagozatban.

Ringató szerdán 10.00–10.30. Foglalkozásvezető: Zempléni Marcsi, aki 3 éves korig várja a legkisebbeket és szüleiket. Szerdánként játszanak és ismerkednek egymással és a zenei hangokkal, a zene örömével. Énekelnek, ölbéli játékokat játszanak, rácsodálkoznak a hangszerek hangjára, és sokat mókáznak. Részvételi díj: 1800 Ft. Regisztráció: maria.zempleni@gmail.com.

Gyerekjóga-foglalkozás 6–10 éveseknek szerdán 17.00–18.00. A kiegyensúlyozott és boldog élet alapjaihoz nyújt segítséget. A gyerekek játékosan tanulják meg, milyen érzés magabiztosnak, kitartónak, koncentráltnak és nyugodtnak lenni. A főszerepben az érzelmek megélése, a gyermek önmagával való ismerkedése és testi-lelki egészsége áll.

Menő-manó élménytorna csütörtökön 10.00–10.45. Játékos, mozgásos foglalkozás mondókákkal, énekekkel, ritmushangszerekkel, mozgásfejlesztő eszközökkel, ügyességi pályával 1–3 éves korú gyerekek részére, szülői kísérettel.

Segítő beszélgetés előre egyeztetett időpontban. Ha úgy érzi, hogy nehézsége van egy aktuális élethelyzetben, és nincs kihez fordulnia, aki elfogadná, ha szeretne végre önmaga lenni, és tisztábban látni az érzései szövevényében, akkor várják a mentálhigiénés beszélgetésekre.

Jogi tanácsadás. Ingyenes jogi tanácsadás személyesen, online és telefonon keresztül a nehéz jogi problémával szembesülő egyedülálló szülőknek. A tanácsadás 20-30 perces konzultációt biztosít, a probléma komplexitásától függően. Nem jelent jogi képviseletet, sem okiratok kitöltését, szerkesztését! Személyes tanácsadás: kedden 15.00–17.00, szerdán 16.00–18.00. Jelentkezés: egyszulo@egyszulo.hu.

SZENT LÁSZLÓ KÖZÖSSÉGI HÁZ
Cédrus utca 2.
06-20/968-1034
bittagota@szentlaszlohaz.hu
sztlaszlohaz.hu

Csöndzsák-koncert – Klukon Edit és Ránki Dezső zongoraestje november 14-én 19.00.

Kerekítő kedden. 10.00–10.30 Mondókázó 0–3 éveseknek. 10.45–11.30 Manótorna 1–3 éveseknek. Információ: dr. Bogdán Dóra, 06-30/205-5703, kerekito.hu.

Kisgyermekes gerinctorna szerdán 9.15–10.15. Az óra célja a teljes test átmozgatása, a különböző szövetek rugalmasságának megtartása és szükség esetén növelése, különböző mozgásminták (újra)tanulása. Információ: Őry Eszter, 06-20/330-1044, ory.eszter@gmail.com.

MEGHÍVÓ A KLÍMABARÁT ESTÉK ELŐADÁSÁRA

A november 8-ai Klímabarát est **vendégelőadója KISS-SZABÓ ESZTER** a Felelős Gasztrohős Alapítvány kommunikációs vezetője, aki előadásában a következő témákkal foglalkozik:

- **Valóban léteznek hazai "Superfoodok"?**
- **Mit jelent egyáltalán a "Superfood" kifejezés?**
- **Tényleg az egzotikus alapanyagok fogyasztása az egészségünk kulcsa?**

Előadásában megmutatja a "Superfoodok" környezeti, társadalmi árnyoldalait és szuper beltartalmi értékekkel rendelkező alternatívákat is kínál helyettük. **Sőt, a jövő "Superfoodjai" is terítékre kerülnek!**

Helyszín: **Hegyvidéki Kulturális Szalon**
(1124 Budapest, Törpe u. 2.) – Tamási Áron terem
Időpont: **2023. november 8. 18.00 óra**
REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT, INGYENES PROGRAM

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Az előadás után a résztvevők egy DIGITÁLIS RECEPTKÖNYVet is kapnak.

Regisztrálni a **https://eugyintezes.hegyvidek.hu/** oldalon a regisztrációt/bejelentkezéstkövetően, a Zöld Iroda menüpont alatt lehet.

• www.zold.hegyvidek.hu • www.facebook.com/Hegyvidek
• www.klimabarat.hu • www.facebook.com/klimabarat

HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA | KLÍMABARÁT TELEPÜLÉSEK SZÖVETSÉGE

INGYENES CSALÁDI EGÉSZSÉGNAP

Egy Csepp Figyelem Alapítvány

Egy Csepp Világnap
November 19.
vasárnap, 10:00 - 18:00
MoM Sport

Dcont® Diabetes Control

KOLOMPOS • ALMA ZENEKAR • A THE VOICE DÖNTŐSEI
VARGA FERI - BALÁSSY BETTY
UGRÁLÓVÁR • INTERAKTÍV JÁTSZÓHÁZ • TEDDY MACI KÓRHÁZ
ÁLLATI JÓ BÁTORSÁGPRÓBA • SZŰRŐVIZSGÁLATOK • TOMBOLA

Főtámogató: 77 ELEKTRONIKA KFT. Támogatók: sanofi AstraZeneca beurer

www.egycseppvilagnap.hu

Rendhagyó raguk ősz végére

A ragu francia eredetű szó (franciául: *ragoût*). Olyan húsételekre vonatkozik, amiknek a közös jellemzője, hogy az egyforma kockákra – legalább 2-3 centiméteresre, de még jobb, ha ennél is nagyobbra – vágott hús és az egyéb hozzávalók sűrű szaftos étellé főnek össze. Megszámlálhatatlan mennyiségű ragu létezik a világban, csak a felhasználható alapanyagok száma és minősége szab határt sokféleségének. Annál finomabb, minél hosszabb ideig készül, ezért inkább pároljuk, mintsem főzzük. A kevés zsiradékban történő elősütés közben keletkező, jóízű pörzsanyagok és a kevés folyadékban, fedő alatt történő főzés a biztosíték arra, hogy a végeredmény puha és ízletes lesz.
Ha olyan húsunk van, amit egyben nem lenne jó megsütni, és amit nem lehet szépen felszeletelni, legokosabb, ha kockákra vagy csíkokra vágjuk, és ragut készítünk belőle.
A magyar konyhában a leggyakoribb ragu a pörkölt, a paprikás, de valamennyi ország ételei között megtaláljuk a különféle alapanyagú, ízesítésű megfelelőjüket. Főleg önálló fogásként adjuk asztalra, ám ha maradék pecsenyénk van, abból is készíthetünk valamilyen ragut; hagymán párolt zöldséggel, borral, fűszerekkel ízesítve egy új fogást kaphatunk. A ragukat általában puha kenyérrel vagy rizskörettel kínáljuk, és illik hozzá a sós vízben főtt vagy sült burgonya is.

KÖNNYŰ CSIRKERAGULEVES

A ragulevesek nem sorolhatók a klasszikus raguk közé, nevükben a ragu csak a kis darabokra vágott húsokra és a sok zöldségre utal, arra, hogy laktató, sűrű fogásról van szó. Hideg napokon, jó forrón, nagyszerű választásnak bizonyulhat. A magyar konyhában soha nem kerül bele tészta, szemben az olasz ihletésű zöldséges változattal, ami inkább a késő őszi napokra, netán kímélő étkezésbe illik.

Hozzávalók (4 személyre):
2 póréhagyma
2 szál szárzeller
1 sárgarépa
1 vöröshagyma
1 evőkanál olaj
1 l tyúkhúsleves (bioleveskockából is lehet)
só, őrölt bors
2 evőkanál citromlé
40 dkg csirkemellfilé
12 dkg szarvacska tészta
1 nagy paradicsom
mentalevél

A póréhagymák és zellerszárak végét levágjuk, a héjukat, szálkáikat lehúzzuk, a sárgarépát meghámozzuk, és mindezeket vékony karikákra vágjuk. A vöröshagymát lehéjazzuk, felkockázzuk. Az összes zöldséget egy nagy lábosban az olajon megfuttatjuk, hogy színüket, ízüket egy kissé kiadják, majd a húslevessel felengedjük, sóval, borssal és egy evőkanálnyi citromlével ízesítjük.

A csirkemellet falatnyi darabokra vágjuk, és a tésztával együtt a levesbe dobjuk. 10 percig főzzük, ezalatt minden belevalónak meg kell puhulnia. Közben a paradicsomot forró vízbe dobjuk, majd a héját lehúzzuk, a húsát kis kockákra daraboljuk, az utolsó percekben ezt is a levesbe dobjuk. Megkóstoljuk, ha kell, még sózzuk, borsozzuk, és a maradék citromlével pikánsra ízesítjük. Mentalevelek illenek hozzá, de ezek petrezselyemmel is helyettesíthetők.

MARHARAGU ZÖLDEKKEL

A brit konyha legnépszerűbb „utazó nagykövete", a Worcestershire (ejtsd: vuszter) szósz jellegzetes, karcsú palackban foglal helyet a világ leghíresebb mártásai között. Érdemes otthon tartani egy-egy üveggel, mert különleges, karakteres ízt ad a húsételeknek, mártásoknak, tartalmasabb leveseknek.

Hozzávalók (4 személyre):
40 dkg marhahátszín (készülhet sertésszűzpecsenyéből is)
…a pácoláshoz:
1 evőkanál mustár
2 mokkáskanál őrölt bors
4 evőkanál olaj
…a zöldségraguhoz:
1 közepes vöröshagyma
1 nagy gerezd fokhagyma
4 nagy, húsos zöldpaprika
2 ág szárzeller
3 evőkanál olívaolaj
1 csapott kiskanál só
1 kiskanál Worcestershire mártás
1 kiskanál étkezési keményítő

A húst egészben bepácoljuk, azaz a mustárral és a bors felével körös-körül bedörzsöljük. Az olajjal körbekenjük, alufóliába csomagoljuk, és hűtőszekrényben 3 napig érleljük. Főzés előtt 1,5 centi vastagon felszeleteljük, majd kisujjnyi csíkokra metéljük.

Az összes zöldséget megtisztítjuk, a hagymát és a fokhagymát nagyon finomra, a kicsumázott paprikát két centiméteres kockákra, a zellerszárat körömnyi darabokra vágjuk. Az olívaolajat egy serpenyőben megforrósítjuk, a maradék borsot és a sót beleszórjuk. A húst rádobjuk, és erős tűzön kevergetve néhány perc alatt fehéredésig sütjük.

Ezután az összes feldarabolt zöldfélét beleforgatjuk, a Worcestershire mártással ízesítjük, és további 2 percig pároljuk. Ha van, egy bő deciliternyi húslevessel, vagy pedig vízzel felengedjük, lefedjük, és kis lángon 10 percig főzzük. Közben az étkezési keményítőt kb. 1 deciliter vízzel simára keverjük, és végül ezzel besűrítjük.

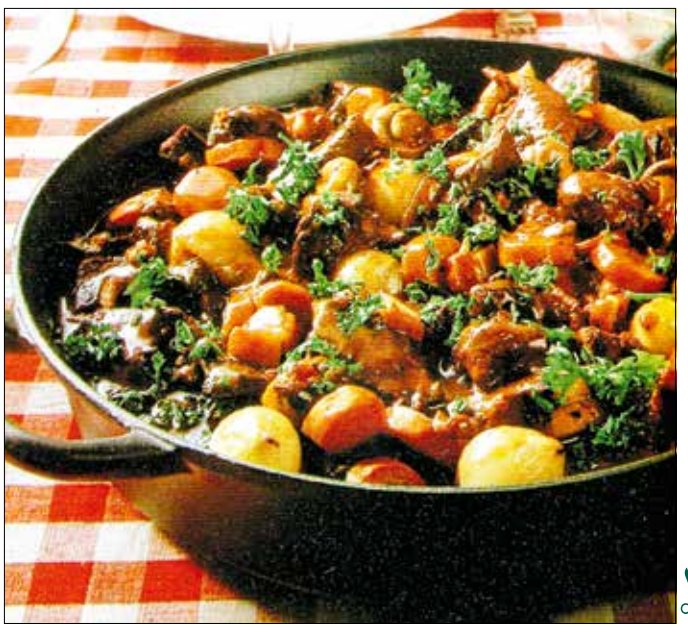
BURGUNDIAI MARHARAGU

Ez a fogás a híres boeuf Bourguignon (ejtsd: böf burginyon), amit Franciaországban salátával és puha kenyérrel kínálnak. Ha nagy étkű a család, mi petrezselymes rizst adhatunk hozzá. A legjobb előző nap elkészíteni, hogy az ízek még jobban összeérjenek, de a gombát csak tálalás előtt főzzük bele!

Hozzávalók (4 személyre):
1 közepes fej vöröshagyma
2 evőkanál olaj
80 dkg marhalábszár vagy pacsni
2 gerezd fokhagyma
5 dl testes vörösbor
1 szál sárgarépa
1 kis zellergumó
só, őrölt bors
2 babérlevél
1 csapott kiskanál morzsolt kakukkfű
1 evőkanál paradicsompüré
10 apró vöröshagyma
20 dkg gomba
1 csokor petrezselyem

Az apróra vágott vöröshagymát az olajon megfonnyasztjuk, majd a kockákra vágott húst és a tört fokhagymát beletéve együtt addig hagyjuk a tűzön, amíg a hús és a hagyma meg nem pirul. Feléntjük annyi borral, hogy éppen ellepje, és fedő alatt, kis lángon félpuhára pároljuk. Ekkor adjuk hozzá a megtisztított, karikákra vágott sárgarépát és a félujjnyi vastag, három-négy centi hosszú csíkokra szelt zellert, a babérleveleket, a fűszereket, a paradicsompürét és a maradék bort.

Fedő alatt, takarékon tovább pároljuk, és amikor már majdnem puha, a megtisztított, de egészben hagyott, apró szemű hagymát is közékeverjük. Tovább puhítjuk, ha a levét elfőné, egy kevés vízzel pótoljuk, végül tálalás előtt öt perccel az egészben hagyott, esetleg félbe- vagy négyrét vágott gombát is beletesszük. Alaposan átforrósítjuk, és a felaprított petrezselyemmel megszórjuk.



MUSTÁROS, HAGYMÁS MÁJRAGU

A sertésmáj a magyar konyhában viszonylag gyakori és jól ismert alapanyag, például a resztelt máj a legkedveltebb fogások közé tartozik. A mustáros-tejfölös mártásos változat azonban újdonságnak számít. Fontos, hogy a hagyma párolás közben is megőrizze szálasságát, ezzel erősítve az étel ízét, állagát. Köretnek puha kenyér vagy főtt, sós burgonya illik mellé. Mint a májételek általában, ez is csak frissen készítve jó.

Hozzávalók (4 személyre):
60 dkg marha- vagy sertésmáj
40 dkg vöröshagyma
2-3 evőkanál olaj
2 dl tejföl
só
őrölt bors
1 mokkáskanál mustár

A megtisztított, szálasra vágott vöröshagymát az olajban aranysárgára sütjük, majd egy kevés vízzel fedő alatt megpároljuk, vigyázva, nehogy szétfőjön. Valójában egy hagymás alapot kapunk, ezt aztán zsírjára sütjük.

A májat megmossuk, leszárogatjuk, a hártyákat eltávolítjuk, és az ereket is kihúzzuk. Ha a hártyák benne maradnak, a máj sütés-főzés közben „összeugrik", és keménnyé, rágóssá válik! Ezt követően először félujjnyi vastagra szeljük, majd félujjnyi csíkokra vágjuk. A hagymás alapot megmelegítjük, a májcsíkokat beleforgatjuk, és élénk tűzön, rázogatva, megsütjük benne. Közben egy kevés őrölt borssal meghintjük, de nem sózzuk meg. Végül a mustárt a tejfölben simára keverjük, és a májra önjük.

Jól átforgatjuk, és még egy-két percig forraljuk, de nem tovább! Közvetlenül tálalás előtt sózzuk meg.

Blaha Lujza tortája és a fondán titka

Blaha Lujza, a „nemzet csalogánya" 1850-ben Reindl Ludovika néven látta meg a napvilágot. Kalandos életéről ránk maradt naplójából tudunk a legtöbbet.

Édesapja, Reindl Sándor huszártisztként részt vett a szabadságharcban, később vándorszínésznek állt. Korai halála után kislánya édesanyja férjhez ment Kölesi Antal színpadi festőhöz, utána kapta Lujza a Kölesi nevet.

Nagyon fiatalon megpróbálkozott a színészettel, vándortársulattal járta az országot; 14 éves korában Sipos Károly színigazgató truppjával Szabadkára került. Már akkoriban feltűnt énekesnői tehetségével, és viharos gyorsasággal a szabadkai közönség kedvence lett. Ott, a színházban ismerkedett meg 16 évesen a nála jóval idősebb, cseh származású Johann Blaha karmesterrel, aki felismerte a Lujzában szunnyadó tehetséget, támogatta és feleségül is vette. Esküvőjükre egy híres szabadkai cukrász kreálta a Blaha Lujza-tortát.

Az énekesnő nemcsak a nyelv és a szép magyar beszéd terjesztésében jeleskedett, hanem korának stílusteremtőjévé is vált öltözködésben, társalgásban, jó modorban. Közismerten kitűnő háziasszony volt. Az egyszerű, jóízű, magyaros ételeket kedvelte, liktáriumait, azaz gyümölcslekvárjait saját maga főzte.

BLAHA LUJZA-TORTA

Hozzávalók: 8 dkg darált dió, 25 dkg liszt, 10 dkg porcukor, 10 dkg vaj, 3 tojás sárgája, 5 dkg édes morzsa (keksz vagy babapiskóta), 35 dkg málnalekvár, 20 dkg fondant.

A darált diót a liszttel, a porcukorral és a vajjal elmorzsoljuk, a tojások sárgáját hozzáadjuk, és tésztává gyúrjuk. Vékonyra kinyújtjuk, és három egyforma, tortakarika nagyságú lapot vágunk ki belőle. A lapokat előmelegített sütőben (190 °C, légkeveréses sütőben 175 °C) megsütjük. Ha kihűltek, a málnalekvárral mindegyiket megkenjük, és egymásra fektetjük, a tetejét és az oldalát pedig megforrósított málnalekvárral kenjük körbe. Az egész tortát rózsaszínű fondánnal vonjuk be, végül az oldalát édes morzsával körbetapasztjuk.

A FONDÁN NEM FONDANT!

A fondán és a fondant között látszólag csak kétbetűnyi a különbség, de a két bevonat készítése lényegesen eltér. A fondán olyan cukormáz, amit mignonok, az Eszterházy- és a puncstorta, a francia krémes tetejének a bevonására használnak, cukorból és vízből forralással készül, ezzel szemben a fondant zselatin, porcukor, vaj és méz keveréke, a mindennapi torták bevonására szolgál.

A Blaha Lujza-tortához való fondánhoz 25 deka cukrot 2,5 deci vízben feloldunk, majd közepes lángon kevergetve hólyagosra forralunk. Ezután márvány- vagy kőlapra öntjük, és széles fakanállal addig kenjük-verjük, amíg keményedni kezd. Ekkor egy kevés tejszínt vagy tejet öntünk hozzá, és az előbbi módon azt is beledolgozzuk. Végül a színezésre szolgáló szörpöt, fűszert vagy ételfestéket hasonlóan hozzáadjuk. A torta bevonatához sűrű málnaszörpöt és néhány csepp citromot adunk.

(pákozdi)

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET! • A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

REDŐNY-, reluxa-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szúnyogháló-, függönykarnis-javítás, -készítés. 06-1/356-4840, 06-30/954-4894.

RÉZ- ÉS ROZSDAMENTES KÜSZÖBÖK, beszereléssel. Zárak, kilincsek, pántok, zsanérok cseréje, régi ajtók, ablakok felújítása, szigetelése. 06-20/381-6703, 06-1/251-9483.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestést, mázolást, tapétázást, csempézést, gipszkartonozást, szőnyegpadlózást, víz-, villanyszerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács–alpinista-, kőművesmunkát vállal. delakft2011@gmail.com, 06-20/998-2369.

FÉMKAPUK JAVÍTÁSA, kitámasztók, aknafedelek, ajtóbehúzók cseréje, kapaszkodókorlátok készítése. Tel.: 06-20/380-8988.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

REDŐNYSZERVIZ, gurtnicserék, faredőnyök, szúnyoghálók szerelése. Bibancz György, 06-30/222-4428.

ÖREG ABLAK nem vén ablak. Vállaljuk 100-150 éves nyílászárók felújítását! Abalakszigetelés, hőszigetelés, üveg 10 év garanciával. Nyugdíjasoknak 30% kedvezménnyel! www.energiaconsulting2020.hu, 06-70/536-6236.

ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITOSMUNKÁK

ASZTALOS: 06-20/548-8829. Konyhabútorok, beépített szekrények, polcozások, kiegészítések, javítások, precíz, gyors munka. www.butorosok.hu

IKEA típusú könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretre gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm, 15 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06-30/368-1354.

BÚTORKÁRPITOZÁS. Márkó István. Tel.: 06-1/201-8780, 06-70/782-3422.

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

SZERETNE GONDTALAN, NYUGODT nyugdíjas éveket? Megszabadulna a rezsiszámláktól? 22 éves cég leinformálható ügyvezetője életjáradéki szerződést kötne, ottlakás nélkül. 06-20/326-5787.

GONDOT OKOZ a közös költség, a rezsi, a gyógyszerek fizetése? Életjáradéki vagy tartási szerződéssel megkönnyítjük nyugdíjas éveit. Várja hívását négygyermekes ügyvéd család. Tel.: 06-30/146-3636.

KISGYERMEKES, értelmiségi házaspár anyagi biztonságot nyújtana egyedülálló nyugdíjasnak. Gondtalan időskori évek, törődés, odafigyelés. 06-30/201-3452.

IDŐSGONDOZÁS! Délutáni órákban bevásárlást, főzést, piperetakarítást, gyógyszerkiváltást stb. vállalok! Tel.: 06-20/629-7339.

MEGBÍZHATÓ, FIATAL, diplomás hölgy eltartási szerződést kötne ingatlanért cserébe. Ön lakása kizárólagos használója és haszonélvezője marad. A gondozást szakmai végzettséggel tudom végezni. Tel.: 06-20/343-9793.

SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL időskor dozást vállalok. Autóval rendelkezem, takarítás, bevásárlás. Kérem, keressen bizalommal. Tel.: 06-30/129-5020.

TULAJDONI HÁNYADOT, negyed-, fél, háromnegyed részt is vásárolnék Budapesten és környékén, akár életjáradéki vagy eltartási szerződéssel. Hívjon bizalommal. Tel.: 06-20/506-3272, 06-30/265-3569.

ÉLETJÁRADÉKI SZERZŐDÉST kötnék, anyagi biztonságot biztosítok. Azonnali készpénzfizetéssel, megegyezés esetén. Ottlakás nélkül! Kérem, jelezze érdeklődését: 06-20/528-2532.

JÓL KERESŐ, nagy gyakorlattal és felsőfokú végzettséggel rendelkező, fiatal pár életjáradéki szerződést kötne egyedülálló, idős személlyel. Méltó, megbecsült, nyugodt életet biztosítunk. Telefonszám: 06-70/423-0888.

ÉLETJÁRADÉK, GONDOZÁS, eltartás. Becsületes, keresztény, háromgyermekes család vállalná hivatalosan gondozását. 06-70/610-3438.

TULAJDONI HÁNYADOT, negyed-, fél, háromnegyed részt is vásárolnék Budapesten és környékén, akár életjáradéki vagy eltartási szerződéssel. Hívjon bizalommal. Tel.: 06-20/577-9778.

ORVOS HÁZASPÁR GYERMEKÉNEK holtig tartó haszonélvezet és bentlakás megtartása mellett lakást vásárolna idős hölgytől, ártól. Telefonszám: 06-20/326-1345.

IDŐS HÖLGY gondozását vállalom, ottlakással. Tel.: 06-70/201-6171.

SZAKSZERŰ, KÉPZETT segítséget nyújtanék idős hölgynek/úrnak a napi feladatok ellátásában, gondozásában. Életjáradéki vagy eltartási szerződésért cserébe. Hívjon bizalommal! 06-30/519-1729, 06-30/365-5619.

ELTARTÁSI vagy életjáradéki szerződést kötne agilis, fitt, 50-es hölgy, biztos anyagi háttérrel. 06-20/238-6858.

HA ELMÚLT 40 ÉVES, és nehezen birkózik a lelki terhekkel, hívhatja a DélUtán Alapítvány ingyenes telefonos lelkisegély-szolgálatát. Az év minden napján 18 és 21 óra között: 13777 vagy 06-80/200-866.

SZAKKÉPZETT szociális gondozó ápolói végzettséggel rendelkezem, sokéves gyakorlattal vállalok idősfelügyeletet, gondozást, takarítást, bevásárlást, főzést, orvoshoz kísérést stb. Keressen bizalommal: 06-70/300-8713.

KEDVES, IDŐS, látássérült Nagymamám mellé keresek Dédiszittert minden munkanap ebédidőben. Kapcsolat: 06-20/348-9898.

IDŐSGONDOZÁS MÁSKÉPP! Örömmel segítek ápolásban, lelki gondozásban, otthoni teendők elvégzésében és egyéb ügyintézésben is. Célom, hogy gondozottam biztonságban, szeretetben és kényelemben élhessen otthonában. Szívesen fogadom hívását vagy levelét. 06-70/306-5566, kerekesb@gmail.com

ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötnék idős hölggyel vagy úrral, közjegyző által, havi rendszeres fizetéssel, autóval rendelkezem, bevásárlás, takarítás, ügyintézés, séták, beszélgetések. Időskor dozói végzettséggel rendelkezem, hívjon bizalommal! 06-70/300-8713.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

GYERMEKFELÜGYELETET VÁLLALOK! Megbízható, felelősségteljes, kisgyermeknevelő végzettséggel rendelkező, középkorú hölgy gyermekfelügyeletet vállal. Telefonszám: 06-30/981-5439.

GYERMEKÉRE FELÜGYELEK, amíg ügyet intéz, szépítkezik, vásárol. Kerületben lakó, középkorú hölgy vagyok. margokallay@gmail.hu, 06-30/222-2050.

HÖLGY ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötne idős személlyel, akár ottlakással is: 06-30/868-6334.

ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötne egyetemista lány, a szülei segítségével. Anyagi támogatás vagy rezsiköltségek átvállalása, segítség a heti feladatok ellátásában. Keressen bizalommal: Boglárka, 06-30/749-7790.

GYÓGYMASSZŐR-TERAPEUTA életjáradéki/eltartási szerződést kötne a kerületben. A Szt. Lukács Gyógyfürdőben dolgozom (leinformálható vagyok), aktív futó, Kék-túrázó. Telefonszám: 06-20/929-9739. Üdvözlettel: Anna (Hollósy S. u.).

NAGY TAPASZTALATTAL RENDELKEZŐ szakápoló idősgondozást vállal 24 órában, kétheti váltásban. Telefonszám: 06-30/229-3879.

FIATAL LÁNYKÉNT életjáradéki/eltartási szerződést kötnék segítségre/családra vágyó hölggyel. Részletekért keressen: 06-70/608-1905.

ÉLETJÁRADÉKI, eltartási szerződést kötnék, teljes ellátással. Nagyobb, egyösszegű kezdőfizetéssel. Autóval rendelkező, egyedülálló, 48 éves hölgy. Hívjon bizalommal: 06-20/229-0986.

GONDOZÓNŐI KÉPZÉSSEL rendelkező hölgy kedvezményes áron vállal: takarítást, főzést, bevásárlást, teljes körű ellátást, ügyintézést, gondozást. Autóval rendelkezem. 06-20/932-0983.

FIATAL, ÉLETRE VALÓ, hívő ember keres olyan idős bácsit, nénit, akik segítségre szorulnak. Teljes ellátással, idővel, szeretettel gondoznám őket. 06-70/392-4354.

CSALÁDI BÖLCSŐDE NYÍLT a Sashegy tetején. Szeretettel várjuk a gyermekeket 8 hónapos kortól 3 éves korig! www.babybudabolcsi.hu

NYUGDÍJASOKNAK KEDVEZMÉNYESEN vállalok bevásárlást, házimunkát, gondozást. Autóval rendelkezem. 06-20/932-0983.

HÖLGY ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötne idős úrral, hölggyel. Lakással kapcsolatos tartozását rendezem, ha felújítandó, akkor megbeszélés szerint megoldjuk. 06-30/792-5129.

IDŐSGONDOZÁS–GYERMEKFELÜGYELET–TAKARÍTÁS. Családokhoz ajánlunk és keresünk idősgondozókat, babysittereket, takarítókat, bejárással és bentlakással. 06-70/380-5650, Empátia Iroda.

KÖZÉPKORÚ HÖLGY eltartási szerződést kötne, takarítással, gondozással: 06-70/556-2574.

XII. KERÜLETI, FIATAL hölgy keres a XII. kerületben, Németvölgy, Mártonhegy, Farkasrét környékén, eltartási szerződéssel, egyedülálló idős nénit, bácsit a mindennapok terheinek támogatására. 06-70/397-8809.

KEDVES, GONDOSKODÓ úr életjáradéki szerződést kötne idős személlyel, gondozással. 06-20/410-8173.

KÖZÉPKORÚ HÖLGY eltartási szerződést kötne, takarítással, gondozással: 06-20/372-2174.

KÖZÉPKORÚ ÚR kötne életjáradéki szerződést, autóval rendelkezem. 06-30/624-6678.

BETEG GYERMEKEM érdekében vállalok idősgondozást, életjáradékot Budapesten. 06-70/209-2945.

ELTARTÁSI vagy életjáradéki szerződést kötnék. Egyszeri nagyobb összeg, vagy havi fix összeg, vagy mindkettő! Segítség megoldható! 06-30/299-7335.

VÁLLALOK OTTHONÁBAN teljes körű vagy eseti betegápolást, idősgondozást, illetve szociális és egészségügyi intézményben betegellátogatást, kiegészítő ápolási asszisztenciát. 06-70/500-8010, Halász Ildikó ápolási asszisztens.

AJÁNLJON NEKÜNK olyan magányos, idős embert, aki eltartási szerződést kötne a XII. kerületben egy középkorú párral, és ha szerződünk, Ön 100 000 Ft-ot kap! 06-30/625-8666.

ÉLETJÁRADÉK! Folyamatos havi járadék akár több millió forint egyösszegű kifizetéssel. Haszonélvezettel, banki hitellel, tisztázatlan tulajdoni hányadokkal rendelkező is érdekel. Tel.: 06-30/949-5901.

„ZENÉVEL A DEMENCIA ELLEN" csoportos foglalkozás indul szeptemberben nyugdíjaskorúaknak, tapasztalt zenepedagógus vezetésével, a Maros utcában. Várunk szeretettel mindenkit! Bővebb információ: zeneveled@gmail.com vagy 06-30/349-1806.

ÜDVÖZLET. Ápolóként dolgozom, kilenc év gyakorlattal rendelkezek. A lehetőség szerint szívesen segítek ápolási-gondozási tevékenységgel, akinek szüksége van rá. Tisztelettel: Kocsis Elemér, 06-70/387-9121, elemer.kocsis@gmail.com

INGATLANÉRT gondozást vállalok, ottlakással. Tel.: 06-30/323-2129.

MAGYAR HÁZASPÁR életjáradéki szerződést kötne ingatlan fejében. A havonkénti járadékkal megszűnhetnek anyagi nehézségei, nem kényszerül megszokott környezete elhagyására, anyagi biztonságban élheti nyugdíjas éveit. Hívjon: 06-70/776-1424.

ÉLETJÁRADÉKI SZERZŐDÉST kötnénk idősebb hölggyel vagy úrral, egyszeri nagyobb fizetés is lehetséges. 06-20/580-4700.

KÖZÉPKORÚ, LEINFORMÁLHATÓ vállalkozó életjáradéki szerződést kötne idős úrral, hölggyel. Minden megoldás érdekel: 06-70/777-7005.

BUDAPESTI INGATLANRA kötnénk életjáradékot. Akár több millió Ft egyösszegű kifizetés, valamint folyamatos havi járulékot is fizetek. 06-20/299-5760.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

COMPUTERKLINIKA: számítógép-javítás, -karbantartás, -bővítés, vírusirtás, ingyenes kiszállással. Tel.: 06-30/857-2653.

MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ javítása és sugárzásmérése, helyszínen is. Sági Pál, Istenhegyi út 27/b. 06-1/355-6377, 06-30/260-9995.

KERT, FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatornatisztítás hegymászó technikával. 06-30/942-6500, 06-1/426-5000. a@prodive.hu

KERTÉPÍTÉS, öreg kertek ifjítása, metszés, permetezés, fűnyírás, fakivágás, szállítás, bokrok, sövények vágása. Egyéb kertészeti munkákat vállalok. Szilágyi Csaba, 06-20/970-7506.

KERTRENDEZÉS, fakivágás, szállítás, metszés, permetezés, fűnyírás. Tel.: 06-20/348-8753. Szőcsi Dénes.

NORMAFÁNÁL nagy kert ápolásához keresek segítséget. 06-30/519-5640.

KERTÉPÍTÉS, TÉRKÖVEZÉS, kerítésépítés, betonozási munkák, gyepesítés, favágás, bozótirtás, permetezés, támfalépítés. Díjmentes felmérés. Web: www.telekrendezes.hu. Tel.: 06-20/259-6319.

KERTÉPÍTÉST, KERTKARBANTARTÁST, támfalak, sziklakertek építését, fakivágást, kerti kőművesmunkák elvégzését, öntözőrendszer telepítését vállaljuk. A keletkezett hulladék elszállításával. Elérhetőségeink: 06-70/229-2690, 06-30/445-9437, szilagyigardenkft@gmail.com.

VÁLLALJUK ELHAGYATOTT kertek, nyaralók, társasházak teljes rendbetételét, veszélyes fák kivágását, visszavágását. Fűnyírás, fűkaszálás, bozótirtás, sövénynyírás, zöldhulladék-elszállítás. Kertrotálás, kézi-gépi földmunka. Jakab József, 06-20/327-2220.

DIÓFAMETSZÉS! Itt az ideje a diófametszésnek! Kertje díszét szakszerűen ápolom, biztonságosan, alpin technikával. Munkámra garanciát vállalok. 06-30/744-5387 vagy http://www.smartree.hu

FŰKASZÁLÁST, BOZÓTIRTÁST, sövénynyírást, zöldhulladék-elszállítást, veszélyes fák kivágását, elhagyatott kertek rendbetételét vállaljuk. Keressen bizalommal a hét bármely napján. Jakab József, 06-20/327-2220.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

KŐMŰVES- ÉS KERTI MUNKÁKAT rövid határidővel vállalok. Tapasztalattal, precíz, megbízható szakember. 06-20/421-6707.

FAVÁGÁS ALPIN TECHNIKÁVAL! Vállalunk faápolást, fakivágást, metszést, gallyazást, bozótirtást, tuskókiásást, ereszcsatorna-takarítást alpin technikával. Korrekt árak, szakszerű munka, díjmentes felmérés Budapesten. Korondi Áron, telefonszám: 06-70/413-9959.

HELYI LAKOSOKKÉNT vállalunk állandó vagy alkalmi kertrendezést, telektisztítást, komplett kertépítést, kerti járdák, kocsibeállók térkövezését, kerítések építését-felújítását. 06-30/333-6014.

VÁLLALUNK HÁZIKERT-GONDOZÁST, zöldfelület-karbantartást, favágást, faápolást kötéltechnikával, illetve egyéb kerti munkálatokat. Hívjon bizalommal. 06-20/357-5881.

BUDAPESTEN ÉS PEST megyében vállalunk kertépítést, favágást, fűvágást, térkövezést, kerítésépítést, öntözőrendszer telepítését, víz- és hőszigetelést. www.telekrendezes.hu, GNT Hungária Kft., 06-20/981-0853.

FŰKASZÁLÁST, kertrendezést vállalunk. Tel.: 06-20/318-9335.

KERTÉSZ MUNKÁKAT vállalok cégeknek, magánszemélyeknek, társasházaknak. 06-70/663-4546.

KERTGONDOZÁST VÁLLALOK. Őszi kerti munkák, falevelek összegyűjtése, fűnyírás, gyepszellőztetés stb. 06-30/362-1893.

KŐMŰVESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓ TECHNIKÁVAL: műkövezés, vakolás, festés, tető-, csatornajavítás, -szigetelés, ereszcsatorna-tisztítás. 06-1/426-5000, 06-30/942-6500. a@prodive.hu

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestést-mázolást, felújítást vállalok (kisebbet is!), anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Az áfát elengedjük. 06-20/941-4200.

KŐMŰVESMUNKÁK elvégzését, bontását, kertrendezését vállaljuk, kisebb kőművesmunkákat is, határidővel. Elérhetőségeink: 06-30/445-9437, 06-70/229-2690, szilagyigardenkft@gmail.com.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

KŐMŰVESMUNKÁK, KERÍTÉSEK, JÁRDÁK KÉSZÍTÉSE, BURKOLATJAVÍTÁS. KARA LÁSZLÓ, 06-30/341-3423.

LAKÁSSZERVIZ

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás, bútormozgatással. Parkettacsiszolás, aljzatkiegyenlítés, PVC-, szőnyegpadló-lerakás. Minőségi, precíz munka mérsékelt árakon. (Alapítva: 1998.) Csapó György. Tel.: 06-30/780-6430, 06-1/229-5694. www.festesma.iwk.hu

LAKÁSFELÚJÍTÁS, SZOBAFESTÉS, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszerelés, villanyszerelés, kőművesmunkákat és kisebb munkákat is vállalok, garanciával. Halász Tibor. Tel.: 06-1/202-2505, 06-30/251-3800.

FESTÉS: 2000 Ft-tól, tapétázás: 2500 Ft-tól, duguláselhárítás. Minőség, garancia! 06-70/250-9132.

LAPOS TETŐK csapadékvíz elleni szigetelése bádogos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Zsindelytetők javítása és készítése. 06-1/783-3803, 06-20/471-1870.

ALPINISTA munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcsatornák szerelése, kőművesés festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyosók felújítása, dryvit szigetelés. Tel.: 06-1/783-3803,06-20/471-1870.

LAKÁSFELÚJÍTÁS, ÉPÜLETFELÚJÍTÁS, festés, burkolás, szigetelés, gipszkartonszerelés, tetőjavítás, minden, ami a ház, minden, ami lakás. Munkáinkra garanciát vállalunk. 06-20/320-6808. misidanyi567@gmail.com

LAKÁSFELÚJÍTÁS, -ÁTALAKÍTÁS. Összeszokott budapesti kivitelezőcsapatunkkal vállaljuk valamennyi szakipari munka elvégzését. Kőműves-, burkoló-, festő-, víz-gáz-villanyszerelő munkálatok. Telefonszám: 06-70/245-8334.

KONTÉNERES SITTSZÁLLÍTÁS, sóder, termőföld, zöldhulladék. Tel.: 06-20/464-6233.

LAKÁSFELÚJÍTÁST VÁLLALOK, kisebb-nagyobb munkákat. Minőségi munka megfizethető áron! Vállalkozásom szolgáltatáskörei: generálkivitelezés, burkolás, bontás, zsaluzás, kőművesmunka, szigetelés, festés, benti munka. Hívjon bizalommal, és levesszük a terhet válláról. Tel.: 06-70/601-0580.

LAKÁSDOKI, szobafestés-mázolás, tapétázás. Ha fontos önnek a 32 éves tapasztalat, minőségi, tiszta munka. 06-30/505-8038.

MINŐSÉGI LAKÁSFELÚJÍTÁS. Komplex fürdőszoba-, konyhafelújítás, festés-mázolás-tapétázás, kültér, beltér. Ingyenes árajánlat, kiszállás, árubeszerzés. www.pecoproject.hu, 06-20/424-0227.

FESTÉS–MÁZOLÁS–TAPÉTÁZÁS, kőműves javítással. Akár gyors kezdéssel, rövid határidő, katás vállalkozás. Tel.: 06-30/568-6255, Kovács Gergely.

FESTÉST, MÁZOLÁST, burkolást vállalok, nyugdíjasoknak kedvezménnyel. Bútormozgatással, takarítással. Tel.: 06-30/422-1739.

ÁCS-, TETŐFEDŐ, bádogos munkák kivitelezése magas minőségben, szakértelemmel. Úgy dolgozunk, mintha a sajátunkét valósítanánk meg. Lelkiismeretesen, magas hozzáadott értékkel, megbízhatóan és rövid határidővel dolgozunk. toptetofedobadogos.hu, 06-70/720-1049.

EZERMESTER sokféle típusú, kisebb javítási munkákat vállal. Részletek a http://www.barkacsolas.hu weblapon. Tel.: 06-30/235-6058.

SOS LAKÁSSZERVIZ: víz-gáz-fűtésszerelés, gázkészülék-javítás, duguláselhárítás. 06-30/269-0001.

LAKÁSDOKI, SZOBAFESTÉS. Tel.: 06-30/505-8038.

TELJES LAKÁSFELÚJÍTÁS, bontás, sitthordás, lomtalanítás, villanyszerelés. Tel.: 06-70/744-4864.

BOROS ÉS TÁRSA BÁDOGOS KFT. Vállaljuk teljes tető készítését, felújítását, szerkezetépítést. Ácsmunkák csatornajavítását, cserét, tisztítást, cserép tisztítását. Kemény szegést, kúpcserép kikenését. Kisebb-nagyobb bontási munkákat. Számlával, garanciával. Hívjon bizalommal: 06-70/570-9808.

FESTÉST, MÁZOLÁST, burkolást vállalok, nyugdíjasoknak kedvezménnyel. Bútormozgatással, takarítással. Tel.: 06-30/422-1739.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

SZOBAFESTŐ SZAKEMBER vállal szobafestést, tisztasági festést, díszítőfestést, mázolást, tapétázást, lépcsőház- és homlokzatfestést, számlával, garanciával. 06-30/609-4294.

KILAZULT? CSÖPÖG? ELTÖRÖTT? Nem működik? Fúrni kell? Javítás, összeszerelés, hibaelhárítás. Vállalok mindenféle ingatlanfenntartási munkát azonnal. Telefonszám: 06-20/442-1411. www.ezermesterhazhoz.hu

TETŐDOKTOR! Régi, hajlott tetők javítása, cseréje, beázás elhárítása, bádogozás, Lindab tető, új tető cserepezése, kisebb javítások, S. O. S. munkák. 06-30/622-5805, 06-20/492-4619.

CSALÁDI CSAPAT ÁCS-, tetőfedő, bádogos munkát vállal 15 éves tapasztalattal. 10% év eleji kedvezményt adunk: 06-30/730-5030.

FÜRDŐSZOBÁK akadálymentesítése, kád helyett zuhany kiépítése. 06-20/950-0035.

VÍZSZERELÉST ÉS FŰTÉSSZERELÉST vállalok, felújítás, javítás, teljes körű kivitelezés. Séra Barnabás, 06-70/288-9954.

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS. Tel.: 06-30/964-1315.

MINDEN, AMI HÁZ! Teljes körű munkát vállalok: tereprendezés, kőműves-, lakatosmunkák, burkolás, festés, gipszkartonozás, térkövezés, kertépítés. Gyors, precíz munka, ingyenes felméréssel! Hívjon bizalommal! Adamecz Gábor, 06-30/195-1351.

TETŐSZERVIZ! Zomborcsevics Gergő, 06-30/222-4428.

GARÁZSOK, KERÍTÉSEK, lábazatok, erkélyek, teraszok felújítását és festését vállalom. Képek és festmények felrakását, kisebb kerti munkálatokat vállalok. Tel.: 06-20/514-3241.

CSALÁDI ÉS TÁRSASHÁZAK homlokzati hőszigetelése, külső homlokzat felújítása, színezés, festés, ereszdeszka-mázolás, állványozással is, Bronya ultravékony hőszigetelő bevonat, szobafestés, mázolás, tapétázás. Kiss István, 06-20/3334-489, deltabau54@gmail.com

TELJES KÖRŰ GARANCIÁVAL vállalok kőműves-, ácsmunkákat, lapos tető szigetelését, festését, burkolását, kémények javítását, kúpolást és megrepedt és megsüllyedt falak helyreállítását, komplett fürdőszoba átalakítását. 25% kedvezménnyel. 06-70/353-2904.

MÁTÉ TETŐFEDŐ, bádogos, ács. Vállalok tetőfedést, újítást, ereszcsatorna-javítást. 06-20/804-4636.

ÁCS-, KŐMŰVESMUNKÁT, tetőfelújítást, kisebb munkálatokat, beázást vállalunk. Ingyenes felmérés. 06-30/472-5475.

LAKÁSFELÚJÍTÁS, ÉPÍTŐIPARI munkák: kőműves, burkolás, víz/gáz/fűtés, villanyszerelés, festés, parkettázás. Budapesti kivitelezőcsapat, helyi referenciákkal. Gyors felmérés, ajánlattétel. Tel.: 06-70/245-8334.

TAKARÍTÁS

A TAKARÍTÓOSZTAG felveszi a kesztyűt a rendetlenség ellen. Bízza ránk otthona tisztaságát. Takarítás Budapesten, akár 1 órán belüli kiszállással. Korrekt árak, megbízható csapat. Telefonszám: 06-30/411-1651.

MUNKÁJÁRA IGÉNYES HÖLGY kizárólag rendszeres takarítást vállal. Budapest területén. Tel.: 06-20/954-5091.

TÁRSASHÁZAK TAKARÍTÁSÁT és kisebb kerti munkákat vállalunk! Gyakorlat, referenciák! Dr. Bíró Anna, 06-70/505-9394.

FIATAL, LENDÜLETES, LELKIISMERETES, precíz diákok takarítást vállalnak. Keressen bizalommal minket: 06-30/270-7897.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

KIS-, NAGYTAKARÍTÁST, bevásárlást, ház körüli munkákat vállalok. Baló Roxána, 06-20/958-6641.

II. KERÜLETI LAKOS professzionális gépekkel vállal ablaktisztítást 12 méter magasságig, kárpit- és szőnyegtisztítást, ózongenerátoros fertőtlenítést, felújítás utáni teljes takarítást, ingyen kiszállással. Tel.: 06-30/309-8639.

KIS- ÉS NAGYTAKARÍTÁST vállalok alkalmanként vagy rendszeresen. Ónodi Szilvia, 06-30/090-5448.

TÁRSASHÁZAK

12 ÉVES MÚLTTAL megbízható közös képviselet korrekt áron társasházkezelést vállal Budapesten. Tel.: 06-20/522-5454. prominens.tarsashaz@gmail.com

TÁRSASHÁZAK/LAKÁSSZÖVETKEZETEK KÖNYVELÉSÉT, bevallások, beszámolók elkészítését vállaljuk 600 Ft/hó/albetét díjtól. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

TÁRSASHÁZI LÉPCSŐHÁZAK TAKARÍTÁSÁT, télen hólapátolását vállaljuk 20 000 Ft/hó díjtól. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

EZERMESTER-SEGÍTSÉGEM ajánlom Önnek házában, lakásában, balatoni házában, nyaralójában. További részletek: barkacsolas.hu, 06-30/235-6058.

CÉGÜNK MOBIL GONDNOKI szolgáltatást vállal. Társasházak teljes üzemeltetése: kertápolás, gondnoki szolgáltatás, takarítás, társasházkezelővel való kapcsolattartás. Központi szám: 06-30/913-1825.

VÁLLALOM TÁRSASHÁZAK közös képviseletét Budapest II., XII. és I. kerületében. Épületüzemeltetési tapasztalattal, OKJ-s társasházkezelő végzettséggel. Forduljon hozzám bizalommal. Tel.: 06-20/357-5881. E-mail: molnarth@gmail.com

TÁRSASHÁZ-, LAKÁSSZÖVETKEZETKEZELÉS, közös képviselet. 06-30/990-7694, aktivhazkezelo@gmail.com, www.aktivhazkezelo.hu

06 30 663 6204
06 30 289 9496

KÖZÖS KÉPVISELET, TÁRSASHÁZKEZELÉS
a budai kerületekben:
etikushazmester.hu

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

HEGYVIDÉKI VILLANYOSZTAG kiváló referenciákkal, garanciával vállalja családi házak, lakások, társasházak beltéri és kültéri villanyszerelését. Ügyfélbarát hozzáállás, lelkiismeretes munkavégzés. Forduljon hozzánk bizalommal! Elérhetőségeink: 06-30/400-2718, henrik.kiss@villanyosztag.hu. www.villanyosztag.hu

GÁZKÉSZÜLÉK-GYORSSZERVIZ. FÉG cirkó, gázkonvektor, vízmelegítő, gázkazán, kombi cirkó javítása. Vízvezeték-szerelés. Tel.: 06-70/707-9270.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, központifűtés-szerelés, ázások, csőtörések megszüntetése. 06-20/491-5089, 06-1/402-4330.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Fix 25 000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat 25 000 Ft-tól. Tel.: 06-70/250-9132.

GÁZSZERELŐ-IGAZOLVÁNNYAL rendelkező szerelő vállalja FÉG, Junkers és más típusú gázkészülék javítását, tisztítását, karbantartását. Rövid határidők, korrekt árak, ingyenes kiszállás! Tel.: 06-70/327-4445.

SZABÓ BALÁZS vállalja kémények bélelését, építését, kondenzációs kazánok telepítését, teljes körű ügyintézéssel. 06-20/264-7752.

VILLANYSZERELÉS A–Z-ig. Tel.: 06-30/512-6045.

KLÍMAMEN: klímatisztítás, karbantartás, új klíma telepítése, cseréje. Ingyenes kiszállással. Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30/857-2653.

GÁZKÉSZÜLÉKEK KARBANTARTÁSA, időszakos műszaki és biztonsági vizsgálata. FÉG gázkészülékek, konvektorok, gáztűzhelyek, gázmelegítők javítása. Engedéllyel: G/80604. Tel.: 06-30/443-2031.

GÁZKÉSZÜLÉKEK, KONVEKTOROK, vízmelegítők javítása, karbantartása, műszeres vizsgálattal. Tamási Zoltán, 06-20/9654-621.

FATA ZSOLT VÁLLALJA kémények bélelését, építését, kondenzációs kazánok telepítését, teljes körű ügyintézéssel. 06-20/264-7752.

HŐSZIVATTYÚK, fűtő-hűtő split klímák, hővisszanyerős szellőzők tervezése, beépítése, berendezések értékesítése. Új üzletünk egyedi nyitási kedvezményekkel, több mint 30 éves mérnöki tapasztalattal. XII. ker., Nagyenyed utca 11., www.varosmajorkft.hu. Tel.: 06-30/349-5156. E-mail: varosmajorklima@gmail.com

GÁZKÉSZÜLÉKEK JAVÍTÁSA, karbantartása, fűtésre való felkészítése! Harangi Ferenc – 06-70/327-4445.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

VILLANYSZERELÉS AZONNAL! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrás József villanyszerelő mester. ELMŰ-ügyintézés Tel.: 06-1/246-9021, 06-20/934-4664.

VÍZSZERELÉST VÁLLALOK. Felújítás, javítás, teljes körű kivitelezés. Séra Barnabás, 06-70/288-9954.

KLÍMA-KÁDÁR. Tel.: 06-70/555-2080. Klíma- és légtechnikarendszer-szerelés. Telepítés, beszerzés, nyári/téli tisztítás, karbantartás, javítás. Klimakadar@gmail.com, Kádár József e.v.

ONLINE APRÓHIRDETÉS-FELADÁS A NAP 24 ÓRÁJÁBAN

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

a **https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/**hegyvidek/ weboldalon keresztül lehetséges.
Fizetési lehetőségek: **bankkártyával,** vagy **készpénzzel** bármely bankfiókban, vagy **banki utalással.**

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET! • A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!

KAZÁN-, CIRKÓ-, gázvízmelegítő-felújítás, -csere, -javítás, -karbantartás. Kazáncsere kéménybéleléssel, teljes körű ügyintézéssel. Gázbojler cseréje villanybojlerre. Villanybojler vízkötelenítése, cseréje, javítása. Fábián Zsolt épületgépész: 06-70/943-4372.

VÍZSZERELŐ: CSŐTÖRÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS 24 órában! Víz-, csatorna-, fűtésszerelés, -javítás. Új rendszerek kialakítása. Hőkamerás vizsgálat. Telefonszám: 06-30/216-9461.

CSÖKKENTSE GÁZSZÁMLÁJÁT 40%-KAL. Korszerű kondenzációs fűtéssel. Kéménybélelés, kazáncsere egy kézben, szolgáltatók felé szakvélemény-ügyintézéssel. Ingyenes felmérés. 06-70/227-3040, 06-70/227-3041.

BUDAI ÉPÜLETGÉPÉSZ VÁLLAL: víz-, gáz-, fűtésszerelést, javítást, karbantartást, rövid határidővel. Tel.: 06-20/208-1205.

VÍZSZERELÉS! VILLANYBOJLEREK vízkötelenítése, csapok, szifonok, vécétartályok cseréje, javítása. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30/655-8074.

VÍZSZERELÉS! Csapok, szifonok, vécétartályok, cseréje, javítása, mosó-, mosogatógépek bekötése. Ingyenes kiszállással. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30/447-3603.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, lefolyók, szifonok, mosdók, kádak, tisztítása. Vízszerelés. Tel.: 06-30/282-5677.

KLÍMASZERELÉS, -javítás, -karbantartás. 06-20/208-1205.

VILLANYSZERELÉS, hibaelhárítás korrekt áron. 06-20/443-4520.

KLÍMATISZTÍTÁS egészség- és környezettudatosan! Klímaberendezéseit biotisztító és fertőtlenítő folyadékkal tisztítom. www.bio-klima.hu, 06-70/316-0301.

VÍZSZERELÉS! VILLANYBOJLEREK vízkötelenítése, csapok, szifonok, vécétartályok cseréje, javítása. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30/655-8074.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS
elérhető árakon, gyakorlott rakodókkal. Igényes, szakszerű szállítás. Hagyatéklomtalanítás, lakáskiürítés a hét minden napján. Csomagolás ingyenes dobozokkal. Ingyenes felmérés. 06-20/292-0015.

TEHERTAXI-költöztetés, precíz munkavégzéssel. Megbízható rakodókkal, gyors ügyintézéssel. Igény esetén dobozok, csomagolóanyagok. Komplett csomagolási technikával. Lomtalanítást is vállalunk. Tel.: 06-70/214-4235.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, áruszállítás, csomagolás, bútorszerelés, fuvarvállalás. Tel.: 06-20/972-0347, 06-30/589-7542.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

„BUDAVÁR'89" Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillinger.

FELBOLYDULT az ingatlanpiac? Segíthetek ingatlana eladásában? Tizenöt éves tapasztalat. Schmidt Péter, www.budaihegyek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

KERESÜNK LEGALÁBB 4 hálószobás, kiadó budai villát. BakosLak Ingatlan, I., Batthyány utca 32. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

DIPLOMATÁNAK KERESÜNK I., II., XII. kerületben kiadó, 3 hálószobás lakást. BakosLak Ingatlan, I., Batthyány utca 32. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

BAKOSLAK INGATLAN készpénzes ügyfelei részére keres eladó ingatlanokat, fizetéssel. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

BAKOSLAK INGATLAN keres hosszú távra kiadó, igényes házakat, ikerházat, sorházat és lakásokat külföldi és magyar ügyfelei és családjuk részére. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat keres! Jutalék 3,5%, ügyvéd ingyen, külföldi vevők elérése. Ismerős lakása eladó? Hívjon, Ön is jutalékot kap! 06-20/960-0600.

ELADÓ-KIADÓ ingatlanokat keresünk érdeklődő ügyfeleinknek. Várjuk hívását, hogy segíthessünk. Radius Kft. Mobil: 06-20/946-8383, 06-20/414-9344.

MULTINACIONÁLIS KONSZERN cégvezetőjének és diplomata család részére keresek lakást, sorházat. Hosszú távú bérlésre. Tel.: 06-30/924-7165.

BUDÁN KERESEK világos, terasz- vagy kertkapcsolatos, 3 szobás vagy nagyobb lakást, házat, gépkocsibeállási lehetőséggel, felújítandót is, tulajdonostól. 06-20/931-3122.

CSALÁDOMNAK KERESEK Balatonon partközeli építési telket vagy felújítandó nyaralót! Minden lehetőség érdekel, esetleg telekmegosztás is. 06-20/326-5787.

III., MÁTYÁSHEGYEN, csöndes, zöldövezeti zsákutcában eladó, 4 lakásos, 2002-ben épült, liftes társasház 3. emeletén, örökpanorámás, 4 szobás lakás. Az ingatlanhoz a földszinten tartozik egy irodabesorolású, de lakásként is használható lakrész egy szobával, konyhával és fürdőszobával, valamint egy 2 beállós garázs. BakosLak Ingatlan, I., Batthyány utca 32. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

KERESEK ELADÓ LAKÁST, vagy minimum egy évre bérelnék. 06-30/729-7546.

1 SZOBÁS, erkélyes lakást keresünk XII., XI. kerületben. Tel.: 06-30/584-1495.

DIPLOMATA CSALÁD részére keresek házat, lakást hosszú távú bérletre. Tel.: 06-30/924-7165.

KERESÜNK ELADÓ-KIADÓ ingatlanokat érdeklődő ügyfeleinknek. RADIUS Ingatlanforgalmazás. Várjuk hívását, hogy segíthessünk. 06-20/946-8383, 06-20/414-9344.

HOLIDAY CLUB FÜREDBEN 2 fős apartman szeptember 23–30-ig 140 000 Ft-ért kiadó. Tel.: 06-70/332-3010.

ELCSERÉLNÉM, VAGY VENNÉK és eladnám II., Törökvész úti, 54 nm-es, napfényes, nagy erkélyes, félemeleti lakásomat. Keresek 42-46 nm-es, földszinti, I. emeleti, napos, Zugliget, Pasarét, Hűvösvölgy környékit. Árkülönbözet kb. (62–50=) 12 M Ft, készpénz igényével. 06-20/411-7778.

CSALÁDI HÁZAT vásárolnék tulajdonostól, akár azonnali fizetéssel, felújítandó is lehet. Tel.: 06-20/931-3122.

ELADÓ ISTENHEGYEN, Diana utcában, 57 nm-es, két és fél szobás, földszinti, kertkapcsolatos lakás tulajdonostól. Terasz 8 nm, fűtött garázs 17 nm, a garázs tetején tetőterasz, tároló 7 nm, pince 6 nm + 2 felszíni kocsibeálló, 150 nm-es kert. Kifejezetten világos, déli fekvésű. Lokáció kiváló, irányár 78,9 M Ft. Tel.: 06-20/353-6851.

NAGYOBB ALAPTERÜLETŰ lakást vásárolnék tulajdonostól, akár azonnali fizetéssel, felújítandó is lehet. Tel.: 06-20/931-3122.

II., SZERÉNA ÚTON eladó, 9 lakásos téglaépületben, egy 62 nm-es, erkélyes, 2 szobás, részben felújított, földszinti lakás. Ingatlanközvetítő segítségét nem kérem. Tel.: 06-20/238-0468.

HELYISÉG KIADÓ a Böszörményi úton, a Nagyenyed utcánál, irodajellegű használatra. Tizenhárom négyzetméteres, padlófűtéses, alagsori, játszótérre néző ablakokkal, beléptetőkártyás, udvari parkolóval. Tel.: 06-30/911-9576.

NAPOS LAKÁSBAN, a XII., György Aladár utcában (közel a 155-ös megállóhoz), 51 nm, nappali, háló, konyha, előszoba, fürdőszoba, WC, tároló, erkély kilátással, 56 M Ft. Tel.: 06-30/476-3306.

MEGUNT, KINŐTT, lelakott lakását ne kótyavetyélje el! Vétel, bérlés! Tel.: 06-70/949-4013.

SÜRGŐSEN KERESEK eladó ingatlant a kerületben, készpénzfizetéssel. Tel.: 06-30/490-8837.

APARTMAN HOTELBEN, Bükfürdőn 1 szobás apartman október 25-től november 7-ig (2 felnőtt + 2 gyerek) 60 000 Ft-ért kiadó. Tel.: 06-1/356-572.

LAKÁSCSERE! Nehezen megy? Újba költözne? Magyar Színháznál 10 éves, 60 négyzetméteres lakást kínálok, ráfizetéssel, csendes, 3 szobás, zöldre néző (panorámás), teraszos lakásért. Kedves, segítő család: 06-30/924-4111. Várjuk!

ELADOM BALATONFÜREDEN, nyugodt környezetben, egy 68 nm-es, földszinti, teraszos, egyedi cirkофűtésű lakásom, garázzsal együtt. Tel.: 06-30/586-1033.

NAPFÉNYES, VILÁGOS lakást vagy házat vennék legalább 3 szobával, azonnali kifizetéssel. Gépkocsibeálló előny. 06-70/633-3373.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

INGATLANKÖZVETÍTÉS kedvező feltételekkel, 1%-tól. 06-30/324-8912. alacsonyjutalek.hu

ÜZLETHELYISÉG a Bem rakpart 31.-ben, 87 nm, alacsony rezsi, felújított, panorámás, félszuterén, bejáratott galéria mellett azonnal kiadó. 2 WC, kis konyha. 350 000 Ft/hó. 06-20/383-6564.

AZONNAL FIZETŐ, készpénzes ügyfeleinknek keresünk lakottan (haszonélvezeti joggal) eladó ingatlanokat. Hívását tisztelettel fogadom: 06-30/815-2525. v.valeria@citycartel.hu

MAGÁNSZEMÉLYTŐL ELADÓ XII. kerület, Maros utcai, első emeleti, 92 nm-es lakás. Telefonszám: 06-30/924-4951.

XII., ZÖLDÖVEZETI, Orbánhegyen, fantasztikus panorámával a városra, frissen felújított, gépesített amerikai konyhás, kéthálós, emeleti téglalakás eladó. 06-30/311-3166.

ELADÓ XII. KERÜLETI, 66,5 nm-es, 4. emeleti, liftes, napfényes, felújítandó lakás tulajdonostól tulajdonosnak a Nagyenyed utcában. Ár: 57 M Ft. Tel.: 06-20/380-9776.

FIATAL PÁR nyaralót vásárolna Dunakanyar, ill. a Balaton közelében. 06-30/452-5074.

NÉMETVÖLGYBEN, KÚTVÖLGYÖN, Böszörményi út környékén keresek kiadó lakást 200 ezer Ft-ig. 06-70/949-4013.

BAH-CSOMÓPONTNÁL, 7 lakásos, csendes társasházban, kétszobás, félemeleti, 60 nm-es, erkélyes, felújított lakás kiadó, eladó vagy elcserélhető. Időseknek ideális. Érdeklődni: 06-30/631-3128.

LAKÁSBÓL KIALAKÍTOTT iroda magántulajdonostól eladó XII., Alkotás utcában, Déli pályaudvarnál, 147 nm, 1. emelet, 159,5 M Ft. 06-20/376-3966. Közvetítők ne hívjanak.

OKTATÁS

MATEMATIKÁBÓL, ANGOLBÓL TAPASZTALT, diplomás szaktanár egyénileg fejleszt, vizsgákra felkészít: 06-30/749-2507.

ANGOLTANÁR vizsgákra felkészít: 06-30/343-8351.

MATEMATIKA tanítását vállalja szaktanár, eredményekkel és referenciákkal. 06-30/981-6486.

NÉMETNYELV-OKTATÁS és korrepetálás kezdő és haladó fokon. Tel.: 06-30/948-0955.

MATEKTANULÁS félelmek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlott pedagógussal a Lauder iskolánál. Felkészítés középiskolai felvételire. Franciatanítás középiskolások részére. 06-20/571-7554, 06-1/950-2285.

25 ÉVES VIZSGÁZTATÓI gyakorlattal felkészítés angol nyelvből minden típusú vizsgára. Tel.: 06-70/741-3372, esténként, illetve vasárnap.

EMELT SZINTŰ matematikaoktatás skype-on általános és középiskolás fiatalok részére. Tel.: 06-20/459-9024. E-mail: educate@sznet.hu

HÁZHOZ MEGYEK. Angoltanítás: 06-20/917-6604.

TAPASZTALT ZONGORATANÁRNŐ óraadást vállal. 6 éves kortól felnőttkorig. Tel.: 06-70/540-2442.

KISDIÁKOK KORREPETÁLÁSÁT, felügyeletét vállalja angolul is beszélő nyugdíjas tanár. Tel.: 06-20/374-7137.

MATEMATIKAKORREPETÁLÁS 5–12. évfolyamnak, 42 év gyakorlattal. Tel.: 06-30/235-6058. www.matekotlet.hu

MATEMATIKA-, FIZIKATANÍTÁS általános és középiskolások részére, szaktanártól. Házhoz megyek. 06-20/959-0134.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

NÉMETNYELV-TANÁR, NYUGDÍJAS, vállal online németnyelv-tanítást: általános társalgás, nyelvvizsgára felkészítés A1–C1-ig 4500 Ft/60 perc. Bemutatkozó óra ingyenes. Érd.: richterzsuszanna36@gmail.com, 06-30/602-0094.

ANGOLOKTATÁS/FELZÁRKÓZTATÁS, házhoz megyek, vagy lakásomon. 06-20/293-1091.

MATEMATIKAKORREPETÁLÁS 5–12. évfolyamig, érettségire felkészítés szaktanároknál, 40 év gyakorlattal. Középiskolásoknak 900 oldalas online segédanyagot biztosítunk. htiborgy@gmail.com és 06-30/235-6058.

MATEMATIKAKORREPETÁLÁS középiskolásoknak a MOM Parknál. Tel.: 06-30/235-6058. www.matekotlet.hu

I AM LOOKING FOR a native speaker teacher/pensioner for my 4 years old son, 2 times/week. Location: 1124 Fodor street. 06-30/500-6115.

GARÁZS

KIADÓ A TORNALJA UTCÁBAN egy 17 nm-es GARÁZS. Érdeklődni a 06-30/407-6842-es telefonszámon lehet.

ELADÓ GARÁZS a Szépilona Remíznél (17 nm, 2,3 nm széles ajtó). Irányár: 12 millió Ft. gyula.mezei@gmail.com, telefonszám: 06-1/338-1971.

VEGYES

SONY WALKMANT, RAY-BAN napszemüveget keresek. Tel.: 06-70/949-4013.

SZERETETTEL MEGHÍVJUK Önt és Barátait a „SZÉPSÉG BELÜLRŐL, SZÉPSÉG KÍVÜLRŐL" című, kóstolóval egybekötött bemutatónkra! További részletek: http://www.napipremium.hu

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

RÉGI PAPÍRPÉNZT KERESEK, korona, pengő, forint. Tel.: 06-70/949-4013.

TAROT SORSELEMZÉS: dr. Gál Judit, 06-30/224-4492. https://tarot-dr-gal.hu

DUNHILL, PETERSON, Vauen, Stanwell, Savinelli stb. pipákat és öngyújtókat keresek megvételre. 06-70/949-4013.

A DON-KANYAR 80. évfordulójához kapcsolódó filmhez keresünk magyar-német egyenruhát, katonai felszerelést, kitüntetéseket (sisak, bajonett stb.), fotókat, fényképezőgépeket, tollat, órát stb. 06-70/949-4013.

FILMES FÉNYKÉPEZŐGÉPET KERESEK. Nikon, Canon, Leica, Praktika, Mamiya, Minolta, MOM, Gamma, Zenza-Bronica, Mamiya, Linhof, Argus, Hasselblad, Yashica, Zenit stb. Objektíveket is. 06-70/949-4013.

HONLAPÉPÍTÉS, LAPTOPSZERELÉS. Weboldalkészítés, -üzemeltetés, SEO-/GoogleAds-/Facebook-hirdetés. Rendszergazdai szolgáltatások: hálózatok, számítógépek szerelése, tisztítása, újratelepítése, SSD beépítése, játék PC-k építése. bitrider.hu, 06-20/804-6088.

RÉGISÉG

KÉSZPÉNZES FELVÁSÁRLÁS! Arany 14 900 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, ékszereket, borostyán-korall, bizsukat, mindenféle régiséget, herendi, Zsolnay, órákat stb. Teljes hagyatékot, régi pénzeket, érméket, kitüntetéseket, fényképezőgépeket. V. kerület, Szent István krt. 25. Tel.: 06-70/608-6082.

ALMÁSI KATALIN készpénzért vásárol legmagasabb áron bútorokat, festményeket, órákat, dísztárgyakat, porcelánokat, varrógépet, írógépet, műszaki cikket, lemezeket, könyveket, csipkét, bizsukat, ezüstöt, kitüntetést, régi pénzt, játékokat, kristályt, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással. 06-30/308-9148.

KELETI SZŐNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSÜS vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat, sérült állapotban is. Készpénzfizetéssel. Kiszállás díjtalan. Tel.: 06-30/456-3938.

RÉGISÉGHAGYATÉKOK felvásárlása. Tel.: 06-20/932-6495. www.antikbudapest.hu

BÉLYEGGYŰJTEMÉNYT, régi pénzeket, képeslapot, könyveket, papírrégiséget, porcelánt, tárgyakat és régiségeket vásárolunk. VI., Andrássy út 16. H–Sz.: 10.00–17.00, Cs.: 10.00–19.00, P.: zárva. Tel.: 06-1/317-4757.

WWW.MAGYARANTIK.HU, régiség, teljes hagyaték felvásárlása: vitrin-, dísztárgyakat, ezüstneműket, ékszert, antik órákat, festményeket, bútorokat (koloniált is), csillárt, szőnyegeket, kitüntetést, pénzérmét, zongorát. Házhoz megyünk, készpénzben fizetünk. T.: 06-70/673-7787.

ELADNÁ RÉGISÉGEIT: karóra, asztali, falióra, tört és fazonarany. 10 000–16 000 Ft-ig. Ezüst 100 Ft-tól 350 Ft-ig, festményt, porcelánt, Zsolnay kerámiát, régi bizsut, kitüntetést, régi pénzt magas áron vásárolunk. Jöjjön el üzletünkbe. XII., Fodor u. 31/b. Tel.: 06-20/229-7774.

KÉSZPÉNZFIZETÉSSEL VÁSÁROLUNK mindennemű régiséget! Bútort, csillárt, festményt, könyveket, hanglemezeket, irha-, szőrmebundákat, dísztárgyakat, órákat, kitüntetéseket. Gyűjteményeket, teljes hagyatékot, kiürítéssel! Díjtalan kiszállás, értékbecslés. Jakab Dorina: 06-20/365-1042. www.antikceg.hu

ARANY–EZÜST–RÉGISÉG–herendi–Zsolnay–karóra felvásárlása készpénzért! Bp. XII. ker., Böszörményi út 16/b. Tel.: 06-70/407-3898. info@boszormenyiaranyhaz.hu

ÉRTÉKES FESTMÉNYT, gyűjteményt venne ügyvéd család befektetés céljából, kizárólag magánszemélytől. Tel.: 06-30/822-8050.

NÉMETH DÁNIEL SZAKBECSÜS vásárol értékbecsléssel festményeket, porcelánokat, bútorokat, bakelitlemezeket, műszaki cikkeket, régi pénzt, kitüntetést, szobrokat, órákat, könyveket, lakáskiürítést. Hagyatékfelvásárlás. Díjtalan kiszállással a hét minden napján! 06-20/294-9205.

KEZDŐ GYŰJTŐ VAGYOK. Órákat, festményeket vásárolnék tisztességes áron. Ha van önnek eladó, kérem, hívjon! 06-20/4549-152.

AZONNALI KÉSZPÉNZÉRT MEGVÁSÁROLJUK: arany- és ezüsttárgyakat, órákat, festményeket, porcelánokat, régiségeket, régi pénzeket, kitüntetéseket, teljes hagyatékokat! 06-20/807-2906, Budapest XIV., Vezér út 148–150.

BÉLYEGET, KÉPESLAPOT, papír-, fémpénzeket, festményeket és mindenfajta régiséget vásárolunk, vagy árverésre átveszünk. VI., Andrássy út 16. Tel.: 06-1/317-4757, H–Sze: 10–17, Cs: 10–13.

FESTMÉNYEK, MŰTÁRGYAK, hagyaték felvásárlása! 1077 Bp., Wesselényi u. 9. Kárai Galéria. Tel.: 06-20/924-5370. www.karaigaleria.hu

KIEMELT ÁRON vásárolok bécsi színházak részére is bútorokat, festményeket, dísztárgyakat, gyűjteményeket, ezüstneműt, bizsukat, hangszereket, lemezeket, könyveket, hagyatékot, ruhaneműt, szőrmét. Készpénzes fizetéssel. 06-30/943-5583.

ANTIKVITÁS VÁSÁROL készpénzes fizetéssel festményeket, porcelánokat, könyveket, kerámiákat, ezüsttárgyakat, karórákat, lakberendezési tárgyakat. Teljes hagyatékkal. Díjtalan kiszállással. www.hildaantkvitas.hu. Tel.: 06-30/462-8883, 06-1/951-8307.

ANTIKVITÁS BUDAPEST, VÁLLALJUK: régiségek, festmények, lakberendezési tárgyak, könyvek, porcelánok, órák, hagyatékok, örökségek stb. felvásárlását készpénzben. www.antikvitasbudapest.hu. Tel.: 06-30/343-5233.

FESTMÉNYEKET VÁSÁROLOK! Antik és kortárs képek, akár teljes gyűjtemény azonnali készpénzes vásárlása. Tel.: 06-70/550-7909.

KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ vásárolok festményeket, aranyakat, ezüsttárgyakat, kitüntetéseket, porcelánokat, órákat, kristályokat, papírpénzt, érméket, bútorokat, gyűjteményeket stb. Díjtalan kiszállás, értékbecslés. 06-30/400-3645, zsolny08@gmail.com

KERÜLETI LAKOS kvalitásos festményt, gyűjteményt venne magánszemélytől, befektetési céllal. Tel.: 06-30/822-8050.

RÉGISÉG ÉS ÉKSZER felvásárlása, ingyenes, korrekt értékbecsléssel, azonnali készpénzfizetéssel! 06-70/611-0596.

MEGNYITOTTUK ÜZLETÜNKET! Vásárolunk: bundákat, ruhaneműket, festményeket, porcelánokat, órákat, arany-ezüst ékszereket. Teljes körű hagyatékfelszámolás. II. kerület, Török utca 4. 06-20/231-0572, 06-20/324-6562.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

NERC-, RÓKA-, MINDENFAJTA szőrmebundát vásárlok, teljes ruhanemű-hagyatékot, kiegészítőket, ékszereket, könyveket és dísztárgyakat, régiségeket. 06-20/229-0986.

SZÍNHÁZAK RÉSZÉRE mindennemű régiségek felvásárlása készpénzért. Dísztárgyak, festmények, bútorok, hagyatékok. Kiszállás, szakbecslés díjtalan! 06-30/419-2713. Diszkrét ügyintézés, korrekt árajánlat. www.antiklakberendezes.hu

RÉGISÉGEK–HAGYATÉK, örökség felvásárlása készpénzért. www.antikbudapest.hu, e-mail: antik@antikbudapest.hu. Telefonszám: 06-20/932-6495.

MÁRIA TERÉZIA GALÉRIA vásárol: régiségeket, arany ékszereket, ezüsttárgyakat, festményeket, bútorokat, porcelánt, karórákat, könyveket, teljes hagyatékot, zongorát. Tel.: 06-20/474-0948.

TÖRT ARANY, FAZONARANY felvásárlása. Telefonszám: 06-20/614-5514.

KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ VÁSÁRLOK festményeket, ezüstöket, porcelánokat, bronzokat, órákat, bútorokat, katonai tárgyakat, hagyatékokat stb.! Üzlet: 06-30/286-4717, nemzetantik@gmail.com

BUDAI JÓZSEF: HAGYATÉK, lakáskiürítés. Felvásárolnék antik bútort, szobrokat, órákat, ezüsttárgyakat, ékszereket, pénzérméket, kitüntetéseket. Vibertel.: 06-70/673-7787. E-mail: antik@magyarantik.hu

FIGYELEM! Régi és használt kar- és zsebórákat hibás állapotban is felvásárlunk. Telefonszám: 06-30/083-3146. Üzletünk: Budapest XII. kerület, Alkotás utca 1.

GYŰJTEMÉNYEMBE VÁSÁRLOK herendi, Zsolnay készleteket, dísztárgyakat, ezüsttárgyakat. 06-20/229-0986.

FIGYELEM! Kézpénzért vásárlunk varrógépet, régi bundákat, öltönyöket, kitüntetéseket, karórákat, pénzérméket, bizsukat, porcelánokat és teljes hagyatékot. Üzlet: II. kerület, Szilágyi Erzsébet fasor 25. Tel.: 06-1/488-7910, 06-20/334-9091.

HAGYATÉKOT, FESTMÉNYEKET, kerámiákat, szobrokat, porcelánokat, bútorokat, könyveket, ezüstöt 500 Ft/g áron vásárlok készpénzért. Értékbecslés ingyenes. Hívjon bizalommal. Kollár István, 06-20/472-5952.

MŰGYŰJTŐNŐ készpénzért vásárol aranyakat, ezüsttárgyakat, hagyatékot, karórákat, pénzérméket, herendiket, festményeket, gyűjteményeket. Kiszállás díjtalan. Üzlet: III., Bécsi út 137. 06-30/898-5720, zsolnay08@gmail.com

NEMZET ANTIKVITÁS vásárol készpénzért: arany ékszereket, ezüstöket, festményeket, porcelánokat, bronzokat, órákat, bútorokat, katonai tárgyakat, hagyatékot stb. 1073 Bp., Erzsébet körút 23. Telefonszám: 06-30/120-0217. nemzetantik@gmail.com

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

MALIBU SZÉPSÉGSZALON. Új helyen, kellemes környezetben várja régi és új vendégeit a régi csapat, a megszokott színvonalon! Fodrászat, manikűr, műköröm, gyógypedikűr, kozmetika, 3D szempilla és sminktetoválás. Cím: XII., Kiss János altábornagy 32/a. Tel.: 06-30/372-4665. facebook.hu/malibuszalon.

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágóügyelet, porckorongsérv ellátása. teledoktor.hu, lumbagougyelet.hu, surgossegireuma.hu, 06-1/368-6349, 06-20/968-6886.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEK (kézi, gépi), talpmasszázs, fülgyertyázás, nyirok-, visszérterápia, mágneses biorezonancia, egyéni, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, allergiabevizsgálás, -kezelés, gyógymasszázs, gyógytorna, kinesio tape. Bejelentkezés: 06-20/254-4633, 06-1/316-2596. www.vivientalpai.hu. 1024 Budapest, Fillér u. 8–12/B. Vivien Talpai Gyógycentrum.

CSONTKOVÁCS-AKUPRESSZŐR Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbecsípődések, ízületi blokkok, lumbágó-isiász megszüntetése. Térdblokkok, gerincsérvek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás fogyókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06-30/945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

PEDIKŰRÖSKÉNT HÁZHOZ MEGYEK. Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30/445-3876.

ROSEMARY MASSAGE! Várom vendégeimet svéd, nyirok-, lávakő-, cellulit-, meleg olajos masszázsaimra. Budapest, Batthyány utca 67. Tel.: 06-70/610-1347.

GYÓGYPEDIKŰR, manikűr, teljes körű kozmetika, immunerősítő talpmasszázs otthonában. Tel.: 06-30/206-4801.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

HÁZHOZ MEGYEK! Fogsor készítését, javítását vállalom garanciával. Hívjon bizalommal! Telefonszám: 06-20/980-3957.

FUTÓKLUB KEZDŐKNEK, 50 felettieknek szeptembertől a Normafánál, személyi edzővel. 06-20/500-5149-es számon lehet jelentkezni.

LELKI TANÁCSADÁS – Life coaching. Ingyenes első alkalom. Kérdés esetén is hívjon bizalommal! Tel.: 06-30/981-5269.

GERINCTORNA, MASSZÁZS, nyirokmasszázs váll- és derékpanaszok esetén az otthonában. Nikoletta Gyógytornász, 06-30/568-8839.

DR. REIDER-GERA ILDIKÓ klinikai szakpszichológus, munka- és szervezet-szakpszichológus, integratív hipnoterapeuta, relaxációs terapeuta várja leendő pácienseit a Vári rendelőben (1014 Budapest, Országház u. 27., varirendelo.hu).

GYÓGYMASSZŐR TERAPEUTA várja vendégeit 15 év tapasztalatával és nagy szeretettel. Kis Anna Zsuzsanna. Cím: Krisztina krt. 81. Tel.: 06-20/929-9739.

GYÓGYÍTÓ PEDIKŰR, nagy tapasztalattal, otthonában. Gombás köröm, benőtt köröm nem probléma. Hívjon bizalommal. Blenessy Beatrix, 06-30/543-1475.

MEGNYÍLT A MENTAL POLIKLINIKA Rendelő Óbuda szívében, a Bécsi út 85. alatt. Időskori pszichiátria, demencia-tanácsadás. Keressen minket: 06-30/125-0550. www.mentalpoliklinika.hu

ÁLLÁS

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

IZOTÓP INTÉZET KFT. munkatársat keres TAKARÍTÓ munkakörbe, teljes munkaidőben, kora reggeli kezdéssel. Jelentkezés: önéletrajzzal a munkaugy@izotop.hu e-mail-címen lehet.

XII. KERÜLETBEN 1000 nm-es kert heti rendszeres karbantartásához keresünk megbízható, munkájára igényes kertészt. A jelentkezéseket fényképes önéletrajzzal, referenciákkal a kertgondozas12@gmail.com e-mail-címen várjuk.

MUNKATÁRSAT KERESÜNK családi cégünk adminisztrációjába gazdálkodási területen (munkaügy, könyvelés stb.) szerzett jártassággal, heti 10 (2x5) órában, Kissváhegyen lévő irodánkba. Telefonszám: 06-30/449-0625.

XII. KERÜLETI ISKOLÁK konyhájára keresünk 4 órás tálalót, konyhai kisegítőt. Szívesen látjuk a nyugdíjasokat is. Érd.: Buzdics Zsuzsanna, 06-30/144-7505.

GONDNOKI ÁLLÁST keresek! Tel.: 06-70/539-6501.

HÁZ KÖRÜLI munkákat vállal nyugdíjas. Tel.: 06-30/276-8984.

FORGÁCSOLÓ (gépi) szakmunkást keresek munkatársnak teljes vagy részmunkaidőre. Forgácsológépek ismerete szükséges. 06-70/938-3959.

TÁRSKERESŐ

NINCS TÁRSA? Velem megtalálja! Személyre szabott, színvonalas, diszkrét társközvetítés, professzionális támogatással. Mándoki Györgyi. Tel.: 06-30/630-1136.

NYUGDÍJAS HÖLGY BARÁTKOZNA természetet, zenét, színházat kedvelő hölggyel, 70-80 éves korig. 06-70/534-0378.

FIATALOS, MŰVÉSZET-, szellemisport-, zenerajongó, volt külkeres, ateista nő keres 70-78 éves, nem dohányzó, értelmiségi barátot/barátnőt. Tel.: 06-20/386-7828.

KULTURÁLIS ÉS ORSZÁGJÁRÓ programokhoz, utazáshoz keresek igényes, művelt partnereket. 65-75 év közötti hölgyek, urak személyében. Érdeklődő, igényes, diplomás, nyugdíjas hölgy vagyok. Tel.: 06-20/328-3575.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

42 ÉVES, EGZISZTENCIÁVAL rendelkező, egygyerekes, budai lakhelyű, polgári származású férfi keresi párját. Hobbik: utazás, kirándulás, sport. Kontakt: beanosg@gmail.com

KÖNYV

25 ÉVES AZ ATTICUS antikvárium! Könyvek, könyvtárak készpénzes vétele, ingyenes kiszállással. Hívjon most: 06-20/931-3773.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

KÖNYVEKET, KÖNYVTÁRAKAT, MŰTÁRGYAKAT VÉRTESI ANTIKVÁRIUM VÁSÁROL! Díjtalan kiszállással. www.vertesiantikvarium.hu, tel.: 06-20/425-6437.

Heti két munkanapra, **RECEPCIÓS-TITKÁRNŐ MUNKAKÖRBE** (friss nyugdíjas) irodai gyakorlattal és alapvető számítógépes ismerettel rendelkező munkatársat keres III. kerületi székhellyel Orvosi Lapkiadó.

Önéletrajzát a recepcio@promenade.hu e-mail címre kérjük megküldeni.

Szeretettel meghívjuk Önt és Barátait a "**SZÉPSÉG BELÜLRŐL SZÉPSÉG KÍVÜLRŐL**" című, **kóstolóval egybekötött** bemutatónkra!

További részletek: **www.napipremium.hu**

AKTÍV HEGYVIDÉK

ŐSZI PROGRAMOK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB
November 7-ig!
Kedden 18.30–19.30
Gyülekező: városmajori futópálya, rajthely

GESZTENYÉS KERT FUTÓKLUB
November 14-től!
Kedden 18.30–19.30
Gyülekező: 18.00-kor a Gesztenyés kerti futópályánál

AEROBIK
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!
Hétfőn 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Kedden 18.00–19.00 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Szerdán
18.00–19.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)
19.00–20.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)
19.30–20.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Csütörtökön 19.00–20.00 Németvölgyi iskola (Németvölgyi út 42–46.)
Pénteken 17.00–18.00 Arany János iskola (Meredek utca 1.)

KÍMÉLŐTORNA
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!
Hétfőn
18.00–19.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)
19.00–20.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.) – stretching
19.30–20.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Szerdán 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)
Csütörtökön 18.00–19.00 Németvölgyi iskola (Németvölgyi út 42–46.)
Pénteken 16.00–17.00 Arany János iskola (Meredek utca 1.)

MOZGÁS EGYETEME
Kedden 18.30–19.30
Testnevelési Egyetem, „K" épület, Athénterem (Alkotás utca 44.)

ZUMBA
Hétfőn 15.00–16.00
Szerdán 17.00–18.00
MOM Sport, balett-terem (Csörsz utca 14–16.)

ASZTALITENISZ
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolai szünetekben nem!
Hétfőn 17.45–18.45
Szombaton 9.00–10.00
Városmajor utca 29., tornaterem

FUNKCIONÁLIS EDZÉS
Hétfőn 18.00–19.30
Szerdán 19.00–20.30
Városmajor utca 71., a műfüves labdarúgópályáknál
A CrossFit az USA-ból származó fitneszirányzat, amely gimnasztikai, súlyemelő, erőemelő és komplex mozgásformákat egyaránt tartalmaz. A funkcionális edzés nemcsak a fizikai kondíciót formálja, hanem mentálisan is erőssé tesz

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
November 18.: budai hegyek. Túravezető: dr. Nagy Géza. **Találkozás:** 9.00-kor a Széll Kálmán téren (az óránál) vagy 9.30-kor a Normafa-buszmegállóban. **Indulás:** a 8.48-kor induló 65-ös busszal. **Útvonal:** Normafa–Makkosmária–Farkas-hegy, repülős emlékmű–Huszonnégyökrös-hegy–Budaörs, Csiki-csárda. **Táv–szint:** 12 km, + 275 m, – 550 m. **Érkezés:** 15.00 óra körül. **Költség:** 2 buszjegy.
Túravezetők: Sütő-Nagy István (06-1/202-7849, 06-30/934-6968), dr. Nagy Géza (06-20/430-2892), Stark Gáspár (06-20/923-3487)
A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak!
Webcím: szabadsagvandor.fw.hu

INTEGRAL YOGA
Kedden 20.30–21.30
Szerdán 20.00–21.00
MOM Sport, balett-terem (Csörsz utca 14–16.)

TAEKWONDO
Szerdán 17.30–19.00
Testnevelési Egyetem, „D" épület, küzdősportterem (Alkotás utca 44.)
A taekwondo egy közel 2000 éves, dél-koreai eredetű küzdősport, amelyet kortól, nemtől függetlenül bárki bármeddig gyakorolhat. Az edzéseken a fő fókusz, az alapvető technikák elsajátítása mellett, az önvédelmen van. A szituációs feladatok között szerepelnek a különböző szabadulások, fojtások elleni védekezések, a késes támadások hatástalanítása

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki lakosoknak **ingyenesek**!
Kapcsolat: Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. (Városmajor utca 29.). Lohn Angéla sportszervező: lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06-70/442-2135.
A vendégek a programokon való részvételükkel hozzájárulnak a kép-, videofelvétel készítéséhez és annak a Hegyvidéki Szabadidősport NKft. weboldalaira és Facebook-oldalaira történő feltöltéséhez, valamint a cég kommunikációjához, marketingjéhez történő időbeli korlátozás nélküli felhasználásához.

„Szeretném, ha az emberek egészséges életet élnének"

Focistaként kezdett a Hegyvidék SE-ben, majd már a TFSE színeiben szerzett magyar bajnoki címet versenyaerobikban. Hunfalusi Dalmával beszélgettünk, aki élsportolóból lett aerobikedző, hogy tudását a hegyvidékiek szolgálatába állítsa: az Aktív Hegyvidék program keretében minden héten két ingyenes edzést tart.

– *Mióta része a sport az életének?*

– Kisgyerekkorom óta! Már óvodásként sokat mozogtam, fogócskáztam, fára másztam, így kialakult a jó érzékem a különböző mozgásformákhoz. Általános iskola harmadik osztályában kezdtem el a labdarúgást, a Hegyvidék SE-ben edzettem négy évig. Hétvégente meccsekre jártam, emellett jazzbalettoztam, fellépésekre mentem.

– *Melyik volt a fő sportága, és hogyan talált rá?*

– Kettő is van, az egyik a labdarúgás, a másik pedig a versenyaerobik. Az iskolámban a fiúk előszeretettel fociztak délutánként, én is csatlakoztam hozzájuk, majd az akkori testnevelő tanárom javaslatára a szüleim elvittek egy egyesületbe. Később a Hegyvidék SE-ben folytattam. Rendszerint a két évvel feljebbi korosztályban játszottam, 13 évesen az U15-ben, 15 évesen az U17-ben. Összesen nyolc évet futballoztam versenyszerűen. A versenyaerobikkal a Testnevelési Egyetemen ismerkedtem meg, a szaktársaimmal alkottunk egy csapatot. Az edzések mellett két kategóriában indultunk versenyeken a TFSE színeiben.

– *Milyen eredményekkel?*

– Az MATSZ Aerobik Magyar Kupa-versenyeken 2016-ban többször is első vagy második helyezést értünk el, valamint a döntőben bronzérmet szereztünk. 2017-ben számos viadalon arany- és ezüstérmet nyertünk, majd országos magyar bajnokok lettünk step kategóriában, és második helyen végeztünk egy másik kategóriában. A Magyar Kupa Bajnokságban szintén elsők lettünk.

– *Miért a TF-en tanult tovább?*

– Mivel az egész gyerekkoromat végigkísérte a sport, egyértelmű volt számomra, hogy ezzel akarok foglalkozni a későbbiekben is. Olyan emberekkel szeretném körülvenni magam, akik hasonló érdeklődéssel rendelkeznek, valamint megvan a sport iránti szeretetük. Tudatosan készültem a TF-re a gimnáziumi éveimben, végül pedig felvételt nyertem a választott testnevelőedző–aerobik szakra.

Szép sikereket ért el a versenyaerobik-csapatával

– *Így lett a sportolóból oktató, edző.*

– Igen, a küldetésemnek éreztem, hogy azt a boldogságot, amit a sporttól kaptam, át tudjam adni másoknak. Szeretném, ha az emberek egészséges életet élnének, én ehhez próbálom hozzásegíteni őket. Emiatt az egyetem után elvégeztem a Fitness Instruktor, valamint személyiedző-képzést, a TRX oktatói tanfolyamot, ezt követően a pre- és postnatal képzést, így kismamáknak is tarthatok edzést.

– *Az Aktív Hegyvidék programhoz is csatlakozott. Milyen órákat tart?*

– Hétfőnként 18.00 órától kímélőtornát, 19.00 órától stretchinget tartok a Diana utcai Svábhegyi Jókai Mór iskolában. A torna ízületkímélő mozgásforma, emiatt bátran ajánlhatom az idősebb vendégeknek is. Az edzésen kerüljük az ütköztetést, tehát szökkenés, ugrálás nélkül végzünk erősítőgyakorlatokat, saját testsúllyal és eszközök segítségével egyaránt. Emellett pedig természetesen erősítjük a főbb izomcsoportokat, és a kisebb izmokra is hangsúlyt helyezünk. A stretchingen nyújtást végzünk, szintén a gerinc védelmét szem előtt tartva. Ez egy nyugodt, relaxáló, kellemesen lassú óratípus, amin fontos a test és a lélek együttes feltöltődése. Hangulatvilágítás mellett végzünk nyújtógyakorlatokat, és minden izmot átmozgatva, megnyújtva egy kellemes újjászületés-állapotot érünk el az óra végére.

Hunfalusi Dalma

– *A sportolói múltját fel tudja használni az órákon?*

– Egyértelműen igen! Úgy gondolom, hogy a sportnak köszönhetően erős alappal rendelkezem. Az erő- és állóképességet, gyorsaságot, hajlékonyságot már gyerekként elsajátítottam, így könnyebb számomra ezeknek a kondicionális képességeknek a fejlesztése, szinten tartása. A mozdulataimban, a gyakorlatok kivitelezésében is megjelenik a sportolói múltam.

– *Kinek ajánlja az órákat, és milyen előnyöket tapasztalhatnak meg azok, akik önhöz járnak?*

– Az óráimra járó vendégek életkora nagyon eltérő, a 30 évesektől a 85 évesekig mindenki megtalálja a helyét. Az edzés vázát úgy építem fel, az edzéstervet úgy írom meg, hogy az összes vendég számára kivitelezhetők és élvezhetők legyenek a gyakorlatok. Garantált az óravégi jóleső fáradtság, a felüdülés. A szemléletemhez erősen kapcsolódik, hozzátartozik a gerinc védelme, amit gerinctréning-tanfolyamon sajátítottam el. Hiszem, hogy amennyiben a test középpontjaként, tartóoszlopaiként funkcionáló törzsizmok megfelelően karban vannak tartva, a megerősítésük megtörtént, vagy folyamatban van, úgy a testünk biztos alappal rendelkezik, amire folyamatosan lehet építeni. Aki ezt kialakítja, véleményem szerint sokkal többet ki tud kihozni magából. Én ebben nyújtok támogatást az óráimon.

– *Edzőként milyen tervei vannak?*

– A mozgás elengedhetetlen, hiszen az ülő és a mozgásszegény életmód rossz hatással van a testünkre. A túlzott mobiltelefon-használattal együtt ezek idézik elő a helytelen testtartás kialakulását és az elhízást. Célom, hogy minél több embernek tudjak segíteni, nem számít, ki milyen korban, fizikai állapotban van.

sm.

Kortól függetlenül az edzések mindenki számára jóleső felüdülést jelentenek

Megújulnak a műfüves focipályák

Több műfüves futballpályát tart fenn az önkormányzati tulajdonú Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft., ezzel is támogatva a diák- és tömegsportot. A Városmajori Gimnázium, valamint a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium pályáit testnevelésórákon a tanulók használják, délutánonként fociedzések zajlanak, vagy baráti társaságok, csapatok játszanak rajtuk.

A MOM Sport területén található pálya elsősorban a tömegsport igényeit szolgálja. Méghozzá egész évben, és ez még akkor is így van, ha a városmajori és a Meredek utcai labdarúgópályákon tavaly télen a rendkívül magas energiaárak miatt, sajnos, nem lehetett megoldani a „buboréksátor" felállítását. Az idén viszont ez már megtörténik, az iskolai őszi szünet idején a három pálya közül kettőt felkészítenek a szakemberek a téli szezonra. Így aztán mind az Arany János iskola, mind pedig a Városmajori Gimnázium tanulói és a focibarátok is a korábbi években megszokott módon tudják majd igénybe venni ezeket.

Ezen a télen ismét lehet majd focizni a városmajori pályákon, „buborék" kerül föléjük

A Városmajorban található másik pálya fölött most csak azért nem lesz sátor, mert önkormányzati beruházás keretében az év végén teljesen megújul a műfüves borítása. A talajcserét követően azonban ott is a helyére kerül a „buborék".

Nem csak a Városmajorban történik azonban komoly fejlesztés, október végén ugyanis megkezdődtek azok a munkálatok, amiknek az eredményeképpen állandó, önálló fémszerkezettel szerelt sátrat kap a MOM Sport műfüves labdarúgópályája. Nem a hagyományos „buborékról" van tehát szó, hanem egy olyan megoldásról, ami szükségtelenné teszi a hideg hónapokra felszerelt sátor elbontását. Ennek ugyanis felhajthatók az oldalfalai, így nyáron biztosított a szükséges légmozgás. A pálya nem forrósodik fel, viszont fedett marad, ami különösen erős napsütésben tesz jó szolgálatot, védi a focizókat a káros UV-sugárzástól.

Játék közben ez rendkívül fontos, és legalább ennyire előnyös a sportközpont nyári táboraiban részt vevő gyerekek számára, akik mindennél jobban szeretnek a szabad levegőn futkározni. Mindemellett van még egy haszna a fejlesztésnek: újabb egész évben igénybe vehető rendezvényhelyszínnel bővül a MOM Sport kínálata.

-os

HEGYVIDÉK

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó
Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ✧ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ✧ Szerkesztőségi titkár: BOUSSEBAA AICHA ✧ Fotók: SÁRKÖZY GYÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma ✧ Tördelőszerkesztő: KOVENCZ PÉTER ✧ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446. Fax: 225-8868. **Internet: http://www.hegyvidekujsag.hu. E-mail: szerkesztoseg@hegyvidekujsag.hu.** ✧ Eng. szám: 84-5965 ✧ Nyomdai előállítás: Mediaworks Hungary Zrt. Cím: 9021 Győr, Újlak utca 4/a. Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató. ✧ **Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában:** https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/ – Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással.✧
Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza!